

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым  
«Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»

## ПРИКАЗ

18.09.2023 г.

№302-ув

г. Керчь

### О внесении изменений в ДОП «ОФП»

В целях подготовки учащихся начальной школы для обучения основным образовательным программам основного образования, интегрированным с дополнительными образовательными спортивными программами по видам спорта, реализуемым в ГБОУРК «КШИФ», на основании протокола педагогического совета

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Общая физическая подготовка с элементами спортивных дисциплин» («ОФП»), внесенную в реестр сертифицированных общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования, не участвующих в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей муниципального образования городского округа Керчь Республики Крым приказом Управления образования Администрации города Керчи Республики Крым от 14.06.2023 года №231 (id 16196) (приложение 1).
2. Юрисконсульту Борисенко О.А. информировать о внесенных изменениях Управления образования Администрации города Керчи Республики Крым.
3. Секретарю руководителя Опря Д.А. ознакомить тренеров-преподавателей с данным приказом.

Директор

К.С. Романец

Согласовано: юрисконсульт

О.А. Борисенко

С приказом ознакомлены:

Красов В.В.

Попов Д.А.

Ревва Ю.И.  
Дерманский Г.Б.  
Киричек С.А.  
Снытко С.Н.  
Олексюк В.И.  
Маматкулов Т.Д.  
Бондаренко А.А.  
Костикова Ю.А.  
Шульгин Е.О.  
Новомодная С.Н.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КЕРЧЕНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С УСИЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКОЙ»

Рассмотрено и  
одоброено на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_ от «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Е. П. Ежелева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано на заседании  
педсовета  
Протокол № \_\_ от «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

ИЗМЕНЕНИЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА (ОФП) С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 1 год

Тип программы - общеразвивающая

Вид программы - образовательная

Уровень – стартовый

Возраст обучающихся 7-11 лет

Составитель: Цюник Мария Викторовна

Руководитель СП по СР

г. Керчь 2023

**Пункт 1.1. изложить в следующей редакции:**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая основа программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами спортивных дисциплин» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 года);

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

16. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) нового поколения, разработанные Минпросвещения России совместно с ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021 г.

20. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

21. Уставом ГБОУ РК КШИФ.

22. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**Направленность** Программы - физкультурно-спортивная. Представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную для создания благоприятных условий для общего физического развития детей и подготовки их к дальнейшим занятиям спортом. Содержание Программы направлено на: развитие у обучающихся физических, психологических и морально-волевых качеств, в том числе коммуникативных, лидерских качеств и чувства коллективизма; культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; знакомство с олимпийскими видами спорта, выявление и поддержку

обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта

**Актуальность** обуславливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности; соответствием Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Реализация этого права возможна при освоении данной программы, в которой отражены направленность занятий с детьми младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта данной образовательной общеразвивающей программы связана с использованием нового комплексного подхода, направленного на удовлетворение потребности современных детей в двигательной активности и гармонизации физического развития. В процессе ее реализации создаются условия для совершенствования общей физической подготовленности средствами и методами олимпийских видов спорта. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может

каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Новизна** Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления с использованием средств и методов общей физической подготовки, создает условия для физического и творческого развития личности через занятия физической культурой и спортом. Впервые в программе применяется реализация общей физической подготовки с применением элементов видов спорта (акробатический рок-н-рол, самбо, бокс, футбол).

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в ее ориентации на широкий возрастной диапазон обучающихся, физическую подготовленность и интересы обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования общей физической подготовки как неотъемлемого элемента любого вида спорта.

**Отличительные особенности Программы.** Отличительная особенность Программы заключается в том, что она, через средства и методы общей физической подготовки, дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разных видах спорта: акробатический рок-н-рол, самбо, бокс, футбол. Объем знаний по Программе, в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности обучающихся, способствует общему развитию и воспитанию обучающихся. Особенностью Программы является возможность для обучающихся приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать морально-этические установки. Программа создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества, формирует стойкий интерес к занятиям физической культурой.

Обучение по программе ведется в разновозрастных группах. В данном случае имеются в виду учебные занятия, где в рамках учебного процесса, взаимодействует постоянный состав обучающихся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную

возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте от 6 лет до 11 лет (1-4 классы).

**Младший школьный возраст 6-11 лет.** Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Объём Программы и особенности реализации.** Программа рассчитана на 1 год, 36 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа является разноуровневой и имеет модульную структуру. Одним из принципов проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной программы является разноуровневость. Программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на ее разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

В 1-х классах в содержание программы входит преимущественно общая физическая подготовка, знакомство с отдельными элементами видов спорта, по модулям которых происходит обучение во 2-4 классах.

Во каждом модуле реализуется соответствующий вид спорта. Всего в рамках Программы реализуется 4 модуля по видам спорта:

- 1 модуль – акробатический рок-н-рол;
- 2 модуль – самбо;
- 3 модуль – бокс;
- 4 модуль – футбол.

Выбор модуля определяется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетнего.



На освоение каждого модуля программы отводится 144 часа, 4 занятия. В зависимости от модуля занятия могут быть спаренные. Обучающийся имеет право на освоении любого количества модулей Программы, при условии прохождения курса обучения каждого модуля в полном объеме. Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 576 часов.

**Срок реализации** Программы рассчитан на 1 год.

Таблица 1

### Реализация Программы

Модуль	Срок обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Акробатический рок-н-рол	1 год	15 -25	4 часа	144 часа	7– 11 лет
Самбо	1 год	15 -25	4 часа	144 часа	7– 11 лет
Бокс	1 год	15 -25	4 часа	144 часа	7– 11 лет
Футбол	1 год	15 -25	4 часа	144 часа	7– 11 лет
Итого				576 часа	

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

#### **Формы обучения и виды занятий.**

Обучение по Программе происходит в очном формате. Для обеспечения непрерывности реализации программы обучающимся предоставляется часть занятий в дистанционном формате (информационные ресурсы)

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:** Прохождение программного материала осуществляется по модульному принципу учетом возрастных особенностей занимающихся. Реализация программного материала должна обеспечивать соблюдение следующих принципов: научности - подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывности процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов, тренеров-преподавателей, психологов и медицинских работников; концентрического (спиралевидного) обучения - повторяемость тем во всех возрастных группах, применение усвоенного и познание нового на следующем этапе развития;

систематичности и последовательности – непрерывность педагогических воздействий, взаимосвязь знаний, умений и навыков; комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности; связи теории с практикой - формирование у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни; индивидуально-личностной ориентации воспитания - главной целью образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути

совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима; доступности - исключение вредных последствий для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок; успешности - на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить; коммуникативности - воспитание у детей потребности в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;

гуманизма - ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями; гуманизации - оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;

природосообразности - воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы;

культуросообразности - максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;

целостности и единства - внутренняя неразрывность содержания и средств его представления: человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;

непрерывности оздоровительного воспитания - постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности; достаточности - как формула «все хорошо в меру».

Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся.

**Наполняемость** в группе составляет 15-25 человек. Состав группы – постоянный. Группы разновозрастные.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписанию, 4 часа в неделю, 144 часов в год. Академический час - 45 минут.

**Формы организации и проведения занятий:** учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).  
**Формы организации деятельности учащихся:** групповая и индивидуальная.

Для достижения поставленных целей и задач Программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: проводить занятия в соответствии с Программой; готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале; использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей; организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах (помещении для занятий спортом, в тренажерном зале, на стадионе, игровой площадке); перед занятием выяснить самочувствие занимающихся; приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

**Кадровое обеспечение:** уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным

«Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и(или) профессиональными стандартами

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер

преподаватель». В исключительных случаях педагоги, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим

опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

**Особенности организации образовательного процесса каждого года обучения** обусловлены тем, что младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. С 7 до 10 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела. Материальной основой осанки тела является туловище, в скелете которого различают позвоночный столб и грудную клетку. В процессе формирования позвоночника образуются четыре физиологических изгиба в сагиттальной плоскости. Два изгиба, обращенные вперед, называются шейным и поясничным лордозами, а два изгиба, обращенные назад – грудным и крестцовым кифозами. Благодаря изгибам позвоночный столб выполняет

рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивается устойчивость и подвижность позвоночника. Различные изгибы позвоночника формируются и становятся постоянными в разном возрасте: к 7 годам - шейный и грудной изгибы, а в пубертатном возрасте - поясничный. Позвоночный столб в младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью грудного и поясничного изгибов. В условиях высоких статических нагрузок, особенно в положении сидя, поясничный отдел позвоночного столба становится наиболее уязвимым для нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Мышечная система играет весьма важную роль в развитии детского организма. Эта роль объясняется существенным влиянием энергетических и пластических процессов в работающих мышцах на функциональные системы и морфологические структуры детского организма. Важно учитывать, что мышечная ткань – это одна из наиболее активных тканей человеческого организма, обеспечивающая многообразие его реакций, в том числе и сложных поведенческих актов. Мышцы детей младшего школьного возраста, как и скелет, находятся в процессе непрерывного роста и развития. К этому периоду они достигают определенной «функциональной зрелости». И, тем не менее, работоспособность мышц у детей гораздо ниже, чем у взрослых, и утомление у них развивается тем быстрее, чем моложе ребенок. Увеличение мышечной массы происходит медленно. Так, общая масса мышц у младших школьников составляет около 25 % веса тела. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Однако постепенно меняются микроструктура и химический состав мышц: в них уменьшается количество воды, повышается содержание миозина, количество митохондрий и ядер. Иннервационный аппарат мышц достигает довольно высокого развития. В тех мышцах, которые испытывают

большую нагрузку, интенсивность изменений кровообращения и иннервации выражена больше.

В младшем школьном возрасте формируется мышечное брюшко, оформляется соотношение сократительной части мышцы и сухожилия. Как известно, мышечное волокно характеризуется следующими физиологическими свойствами: возбудимостью, сократимостью и растяжимостью. Эти свойства в различном сочетании обеспечивают нервно-мышечные особенности организма и наделяют человека физическими качествами, которые называют силой, быстротой и выносливостью. В младшем школьном возрасте происходит изменение соотношения типов мышечных волокон: увеличивается количество красных и промежуточных волокон по сравнению с белыми волокнами, а также относительная площадь красных мышечных волокон, что обуславливает возможность более широкого использования упражнений на выносливость. Следует отметить, что соотношение различных типов мышечных волокон в скелетных мышцах находится под мощным генетическим контролем. Большинство современных методов количественной оценки здоровья характеризуются высокой зависимостью величины интегративного показателя от состояния сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система – одна из важнейших систем организма, обеспечивающая транспорт кислорода, питательных веществ, удаление углекислого газа и других продуктов обмена, а также осуществляющая процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций. Центральное звено кровообращения – сердце. Сердце ребенка невелико по объему, его мышцы не обладают достаточной силой, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Физическая нагрузка вызывает значительное повышение частоты пульса: 90-100 уд/мин в покое, 140-170 уд/мин – при нагрузке. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы.

20

Кровеносные сосуды младших школьников значительно шире, объемнее, чем у взрослых; ток крови по ним осуществляется гораздо свободнее и легко удовлетворяет повышенную в этом возрасте потребность тканей в снабжении кровью. Степень развития артерий выше, чем вен. Небольшие размеры сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый систолический (ударный)

объем

крови (20-30 мл), а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом

сосудов – низкий уровень артериального давления (в 7 лет показатели АД – 98/53 мм рт. ст.; в 10 лет – 103/62 мм рт. ст.). Рабочие изменения артериального

давления из-за низкой мощности сердечной мышцы, малого систолического объема крови, относительно широкого просвета и высокой эластичности стенок

сосудов сравнительно небольшие (до 150-160 мм рт. ст.).

Важной особенностью регионального кровообращения является большее увеличение ЧСС, систолического и минутного объема кровотока при работе ногами, чем при работе руками. При этом работа руками в большей степени вызывает повышение ЧСС, а работа ногами – систолического объема крови.

Адекватные нагрузки для детей младшего школьного возраста при работе руками в 2-2,5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами.

Частота сердечных сокращений находится в полной зависимости от состояния нервной системы. В связи с тем, что нервная регуляция сердца в детском возрасте несовершенна, ритм его сокращений нередко нарушается. Высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя (ЧСС около 90 уд./мин.) обуславливает выраженное в этом возрастном периоде преобладание

симпатических влияний на сердце. Величина ЧСС очень лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях.

Развитие дыхательной системы у детей происходит гетерохронно и тесно связано с возрастной морфологической перестройкой и совершенствованием регуляторных систем. В 10 лет на фоне интенсивного увеличения антропометрических показателей происходит значительное нарастание легочных объемов, растяжение легких и грудной клетки, а также дальнейшее снижение легочной вентиляции и поглощения кислорода в легких. Высокий

21

уровень вентиляции легких, приходящийся на 1 кг массы тела, с возрастом уменьшается, так как масса тела возрастает существенней, чем минутный объем

дыхания.

Дыхательная система характеризуется относительной слабостью дыхательных мышц. В связи с этим недостаточная глубина дыхания компенсируется увеличением частоты дыхания. Отличительной чертой дыхательной системы детей младшего школьного возраста является поверхностное дыхание. Из-за неглубокого дыхания эффективность дыхания у

детей невысока. Из альвеолярного воздуха в кровь переходит меньше кислорода и много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе.

Кислородная

емкость крови в результате мала – 13-15 об. % (у взрослых – 19-20 об. %).

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Частота дыхания снижается с 23 в 1 минуту

в 7-летнем возрасте до 18-20 в 1 минуту в 10-летнем. При этом увеличивается

глубина дыхания. Минутный объем дыхания (МОД) составляет с 3500 мл/мин

у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

В силу высокой возбудимости детей частота дыхания чрезвычайно легко нарастает при умственных и физических нагрузках. Дыхание часто оказывается

неритмичным, появляются задержки дыхания. Вплоть до 10-летнего возраста отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания.

Продолжительность задержки дыхания у детей невелика, так как у них очень высокая скорость обмена веществ, большая потребность в кислороде и низкая

адаптация к анаэробным условиям. У них очень быстро снижается содержание

оксигемоглобина в крови и уже при его содержании 90-92 % в крови задержка

дыхания прекращается (у взрослых задержка дыхания прекращается при значительно более низком содержании оксигемоглобина – 80-85 %).

Существенное влияние на проявление различных двигательных способностей в онтогенезе оказывает уровень возрастного развития двигательного анализатора. К моменту поступления в школу отмечается

22  
необходимый минимум зрелости двигательный анализатора ребенка, который

служит основой для последующего интенсивного развития двигательной функции на протяжении второго детства (8-10 лет).

В возрасте 7 лет четвертое и шестое поля коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, представляются уже достаточно зрелыми. Особенно интенсивно формируется в возрасте 7-10 лет верхняя ножка мозжечка, которая содержит в своем составе прямые корково-мозжечковые и мозжечково-корковые пути, имеющие большое значение

для быстрой сигнализации и координации. В то же время у младших школьников еще отсутствуют тесные функциональные взаимоотношения между двигательным, зрительным и другими анализаторами. У них отмечается недостаточная зрелость высших программирующих и контролирующих произвольные движения областей коры.

У детей младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов

торможения (особенно условно рефлекторного внутреннего торможения). Из-за несовершенной координации в деятельности нервных центров точность многих движений еще явно недостаточна. Растет период активного сосредоточения (в возрасте 7 – 9 лет – 20 минут, в 11 лет – 25 минут). В силу особенностей функционирования нервных центров, дети младшего школьного возраста отличаются быстрой утомляемостью и недостаточным развитием субъективных ощущений усталости. В возрасте 7-9 лет происходит усовершенствование кольцевого рефлекторного механизма с ведущей ролью проприоцептивных обратных связей, а в 10 лет – созревание механизма центральных команд (программного управления). Таким образом, дети к 10 годам используют все механизмы управления произвольными движениями, присущие взрослому человеку. В возрасте 7-10 лет происходит отчетливо выраженное поступательное развитие организма. Этот возрастной период является сенситивным к развитию и совершенствованию двигательной функции. В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться. Таким образом, целью физического развития детей 7-10 лет является: обеспечить оптимальное влияние средств, рекомендуемых Программой, на состояние здоровья и развитие детей и подростков. Основные задачи: гармонизация физического развития ребенка; совершенствование двигательных навыков и физических качеств; повышение функциональных резервов систем организма; повышение общей физической работоспособности; повышение неспецифической сопротивляемости; воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки, основными показателями которой являются количество, общая продолжительность занятия и моторная (двигательная) плотность занятия. Необходимо учитывать, что основой здорового образа жизни и полноценного развития детей является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и



перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по реализации Программы предусматривает достаточное пребывание детей на

воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема

пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной

работы.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе

организации: образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных

24

моментов; самостоятельной деятельности детей; в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

**Содержание работы педиатра по контролю за влиянием средств Программы на состояние здоровья и развитие детей и подростков**

Врачебный осмотр (освидетельствование) - основной вид работы. Задачи: назначение оптимальной медицинской группы, исходя из состояния здоровья;

текущий контроль влияния средств Программы на состояние здоровья и развитие; назначение средств Программы в расширенном объеме (занятия в спортивных секциях); решение вопроса об ограничении средств Программы

(в

случае заболевания или травмы)

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами видов спорта: акробатический рок-н рол, самбо, бокс, футбол.

**Задачи:**

*Обучающие задачи:*

- обучить технике выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств;

- познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

- научить технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- ознакомить с техникой выполнения основных упражнений чир-

спорта;

- ознакомить с техникой выполнения основных приемов единоборств (самбо, дзюдо, бокс);

- ознакомить с правилами и основами техники и тактики спортивных игр (футбол, волейбол);

- ознакомить с правилами и основами техники и тактики спортивного ориентирования;

*Развивающие задачи:*

- Развить физические качества ребенка: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, сила;

- гармонизировать физическое развитие обучающихся;

- сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развить психические процессы: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

*Воспитательные задачи:*

- привить интерес к физической культуре и спорту;

- воспитать нравственные и волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- воспитать положительные качества личности, такие как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;

- воспитать у обучающихся навыки взаимодействия и сотрудничества;

- воспитать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, способную к сотрудничеству в творческой деятельности.

#### **1.4. Содержание Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с учетом принципа разноуровневости должна соответствовать следующим критериям:

программа содержит базовую целевую основу (матрицу), отражающую содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений обучающихся;

разная степень сложности учебного материала предусматривается и методически описывается в программе; педагогический процесс обеспечивает каждому обучающемуся возможность последовательного освоения программы от ознакомительного до углубленного уровней; методическое описание открытых, прозрачных диагностических и

аттестационных процедур оценивания освоения программы, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения обучающимся; подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга обучающихся исходя из содержания уровневой базовой целевой основы (матрицы) программы; описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг обучающихся.

Таблица 2

### 1.4.1 Содержание 1-го года обучения «ОФП»

#### Учебный план

#### 1-й год обучения (1-ые классы)

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	-	Тестирование. Входная диагностика
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте. Строение тела. Гигиена.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	Педагогическое наблюдение
4.	Общая физическая подготовка средствами прикладных и общеразвивающих упражнений	34	4	30	Педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка средствами сложнокоординационных видов спорта (гимнастика, акробатика)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6.	Основы единоборств. Основные приемы и упражнения (самбо, дзюдо)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
7.	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольные испытания	4	-	4	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного плана

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения, чаще проводятся деления на подгруппы, чтобы продолжительность занятия и величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность. Теоретические знания даются обучающим в процессе практических занятий.

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. (1 час)**

#### *Теория.*

Знакомство с изучаемым предметом, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. *Форма контроля:* проверка знаний по технике безопасности.

### **Тема 2. Основы знаний о физической культуре и спорте. Строение тела. Гигиена. (2 часа)**

#### *Теория.*

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Понятие правильной осанки и ее значение. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

### **Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь. (1 час)**

#### *Теория.*

Правила проведения соревнований по ОФП. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **Тема 4. Общая физическая подготовка средствами прикладных и общеразвивающих упражнений. (34 часа)**

#### *Теория.*

Значение ОФП для общего здоровья человека. Понятие прикладных упражнений. Понятие общеразвивающих упражнений. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и их применение для развития физических качеств. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практика.*

Комплекс упражнений по ОФП (Приложение 6). Физические упражнения различной направленности. Подъем туловища из положения «лежа на спине»; подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка); выпрыгивания («лягушки»); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания); прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 с высокого старта; наклон вперед (складка); удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене; упражнение «рыбка», «змея», «коробочка»; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.

*Форма контроля:* Зачет посредством сдачи итоговых нормативов (приложение 1).

**Тема 5. Общая физическая подготовка средствами сложнокоординационных видов спорта (гимнастика, акробатика) (34 часа)**

*Теория.*

Техника безопасности при занятиях гимнастическими и акробатическими упражнениями. Комплексы упражнений. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика на данном этапе является подготовкой к дальнейшему разучиванию более сложных элементов (кувырок, колесо, стойка на руках). Техника выполнения акробатических и гимнастических элементов: прямой корпус, натянутые ноги, руки ученика во время выполнения элементов; четкость приземления (выполняется на две ноги вместе); стабильность положения тела при приземлении.

*Практика.*

Разучивание техники выполнения различных элементов: кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный

аппарат (ориентировку в пространстве); упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках); «Мосты» (Выполнение «мостов» способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад); стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве); равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины). Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики. Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Шпагат: продольный, поперечный.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

## **Тема 6. Основы единоборств. Основные приемы и упражнения (самбо, дзюдо) (34 часа)**

*Теория.*

Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднятие туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение техник самбо и дзюдо. Рассказ о элементах гимнастики в самбо и дзюдо. Знание базовых приемов (бросков, подсечек, удержаний и других).

*Практика.*

Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднятие туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова». Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.), выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без. Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

## **Тема 7. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) (34 часа)**

*Теория.*

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игры, как средство умственного развития (осмысливание тактики действий), формирования самостоятельности, инициативности, на умственное развитие.

*Практика.*

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: Игра "Хвостики", игра «Мяч соседу», игра «Передача мяча в колоннах», игра «Вышибалы».

*Форма контроля: педагогическое наблюдение.*

**Тема 8. Контрольные испытания. Сдача нормативов подготовки. (4 часа)**

*Практика.*

Тестовые испытания. Контроль нормативов подготовки.

#### 1.4.2 Содержание учебного модуля «Акробатический рок-н-ролл»

Таблица 2

##### Учебный план модуля «Акробатический рок-н-ролл»

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Не предусмотрены
2.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	54	4	50	Педагогическое наблюдение
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	16	4	12	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Зачет
	Итого:	<b>144</b>	20	124	

#### Содержание учебного плана

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения, чаще проводятся деления на подгруппы, чтобы продолжительность занятия и величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность. Теоретические знания даются обучающим в процессе практических занятий.

## **1 Теоретическая подготовка**

### **Тема 1 История возникновения вида спорта и его развитие**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

### **Тема 2 Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

**Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.**

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

### **Тема 3 Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

### **Тема 4 Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом**

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

### **Тема 5 Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта**

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

### **Тема 6 Теоретические основы судейства. Правила вида спорта**

Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников



спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

### **Тема 7 Режим дня и питание обучающихся**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

### **Тема 8 Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта**

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **2 Общая физическая подготовка**

### **Тема 1 Упражнения для развития силы мышц ног**

Приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

### **Тема 2 Упражнения для развития силы мышц спины**

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

### **Тема 3 Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса**

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

### **Тема 4 Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса**

Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных лиц).

### **Тема 5 Упражнения на выносливость.**

Многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

### **Тема 6 Упражнения на развитие резкости**

Челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

#### **Тема 7 Упражнения на развитие прыгучести**

заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

#### **Тема 8 Упражнения на развитие гибкости**

Статическое и динамическое растягивание. Продольный и поперечный шпагат. Мост.

### **3 Специальная физическая и техническая подготовка, хореография и акробатика Акробатического рок-н-ролла**

#### **Тема 1 Чувство ритма**

Хобби-ход без партнера. Хобби-ход в паре. Хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками.

#### **Тема 2 Базовые фигуры**

Пружина, пружина с точкой, двойная пружина, высокая пружина, броски, слипы, пяточки, буги-вуги, цыплячий ход, твист, диагональ простая, диагональ с точкой, диагональ с двумя точками, открытая диагональ, кан-кан.

#### **Тема 3 Смены**

Верхняя смена, нижняя смена, променад простой, променад сложный, ворота простые, ворота двойные.

#### **Тема 4 Акробатика**

Группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, мост гимнастический, шпагаты, стойка на трех точках.

Темп- 48. Конкурсная программа усложняется и увеличивается по времени: 1:25 – 1:35 минут. Спортсмены разучивают и совершенствуют индивидуальную международную программу, осваивают полуакробатические и акробатические элементы.

В дисциплине «В класс-микст» (юноши и девушки) и «Формейшн» (девушки, и юниоры и юниорки) запрещено выполнение каких либо полуакробатических и акробатических элементов. Спортсмены осваивают полуакробатические элементы в дисциплине «А класс-микс» (юноши и девушки)

**Начальное обучение юношей и девушек и юниоров и юниорок трюкам.**

Полуакробатика: 3-я и 2-я категории сложности

На этапе	Трюки:	Категории сложности
----------	--------	---------------------

обучения в паре	Лассо, по-лассо, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седь на колени	3
	Седы на бедра, колодец, бомбочка, вертушка.	2

### 1.4.2 Содержание учебного модуля «Самбо»

Таблица 3

#### Учебный план модуля «Самбо»

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Не предусмотрены
2.	Общая физическая подготовка	35	4	31	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	45	4	41	Педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	52	4	48	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные испытания	4	-	4	Зачет
	Итого:	<b>144</b>	20	124	

#### Содержание учебного плана

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения, чаще проводятся деления на подгруппы, чтобы продолжительность занятия и величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность. Теоретические знания даются обучающим в процессе практических занятий.

#### 1. Теоретическая подготовка

**Тема 1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов. Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с

партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

### **Тема 2 Общие понятия о гигиене.**

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

### **Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.**

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы. у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

### **Тема 4 Основы техники и элементы Самбо.**

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

### **Тема 5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

### **Тема 6 Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.**

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 1 Строевые упражнения.**

Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

### **Тема 2 Передвижения.**

Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

### **Тема 3 Разминка самбиста.**

Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### **Тема 4 Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

### **Тема 5 Стретчинг.**

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

### **Тема 6 Упражнения с партнером.**

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

### **Тема 7 Упражнения с гирями.**

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

### **Тема 8 Упражнения на гимнастической стенке.**

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз.

Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

### **Тема 9 Упражнения с гимнастической палкой.**

Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

### **Тема 10 Упражнения с манекеном.**

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом,

зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

**Тема 11 Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).** Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

### **Тема 12 Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).**

Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

### **Тема 13 Упражнения с партнером и в группе.**

#### **Тема 14 Акробатика.**

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.



Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### **3. Специальная подготовка.**

#### **Тема 1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на

колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврау. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть впередвверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в

сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить

падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

## **Тема 2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней

поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

### **Тема 3 Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.**

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от коврика, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

**Тема 4 Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.** Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

### **Тема 5 Специально-подготовительные упражнения с поясом.**

Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

### **Тема 6 Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

### **Тема 7 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.**

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование. Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

**Выносливость:** длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

**Быстрота:** схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

**Гибкость:** схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

**Тема 8 Подвижные игры:** игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

**Тема 9 Спортивные игры:** футбол, регби, баскетбол.

#### **4. Техническая подготовка.**

**Удержание сбоку:** лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

**Уходы от удержания сбоку:** поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

**Удержание со стороны головы:** с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

**Уходы от удержания со стороны головы:** поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

**Удержание поперек:** с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

**Уходы от удержания поперек:** переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.



Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

### 1.4.3 Содержание учебного модуля «Бокс»

Таблица 5

#### Учебный план модуля «Бокс»

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	8	8	-	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	55		55	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	31		31	Педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	46		46	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные испытания	4	-	4	Зачет
	Итого:	<b>144</b>	6	138	

#### Содержание учебного плана

##### Теоретическая подготовка

Гигиена, закаливание, режим и питание. Общая физическая подготовка боксера. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика бокса. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров. Тактическая подготовка. Техническая подготовка. Приемные переводные нормативы. Восстановительные мероприятия.

##### Общая физическая подготовка

Строевые команды. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения со скакалкой. Имитационные упражнения. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения на боксерских лапах с тренером.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение боевой стойке и передвижениям. Обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение. Обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

### **1.4.4 Содержание учебного модуля «Футбол»**

Таблица 6

#### **Учебный план модуля «Футбол»**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	23		23	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Педагогическое наблюдение
4.	Подвижные игры	24		24	Педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	65		65	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные испытания	4	-	4	Зачет
	Итого:	<b>144</b>	8	136	

#### **Содержание учебного плана**

##### **Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1 Возникновение и развитие футбола.**

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижение российских футболистов на мировой арене.

##### **Тема 2 Требования техники безопасности при занятиях футболом.**

Правила поведения на улице, спортзале. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях футболом во избежание травм. Соблюдение правил безопасности.

### **Тема 3 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.

### **Тема 4 Терминология, техника и тактика игры.**

Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства

### **Тема 5 Правила игры.**

Состав команды. Продолжительность матча. Периоды. Амплуа игроков. Результат игры. Правила мини - футбола.

### **Тема 6 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.

### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

- строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами;

- *упражнения на развитие силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега;

- *упражнения на развитие быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

- *упражнения на развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; акробатические упражнения

- *упражнения на развитие ловкости:* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

- *упражнения для развития быстроты:*

1) для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. 2) упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

-3) для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

- *упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря»

толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

- *упражнения для развития специальной выносливости.:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

- *упражнения для развития ловкости:* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Подвижные игры**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

- *индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим

образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

- *индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой

ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

- *групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). **Тактика защиты**

- *индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- *групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Пункт 1.5. изложить в следующей редакции:**

### **1.5. Планируемые результаты**

К концу года, обучающиеся продемонстрируют следующие результаты.  
*Обучающиеся. Обучающиеся будут:*

- знать технику выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств;

- уметь применять элементы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

- знать технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- знать технику выполнения основных элементов изучаемых видов спорта;

- знать правила и основы технико-тактических действий изучаемых видов спорта;

*Развивающие. У обучающихся будут:*

- развиты физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, сила;

- сформировано гармоничное физическое развитие;

- сформирована потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развиты психические процессы: память, внимание, мышление, восприятие;

- развиты коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

*Воспитательные. У обучающихся будет:*

- воспитан интерес к физической культуре и спорту;

- воспитаны нравственные и волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- воспитаны положительные качества личности, такие как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;

- воспитаны навыки взаимодействия и сотрудничества;

- выработана мотивация к здоровому образу жизни, к сотрудничеству в двигательной и творческой деятельности.

**К концу учебного года обучающиеся будут знать:**

- основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта;

- технику выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств;

- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- технику выполнения основных гимнастических и акробатических элементов;

- технику выполнения основных упражнений изучаемых видов спорта;

- правила и основы технико-тактических действий изучаемых видов спорта.

**К концу учебного года обучающиеся будут уметь:**

- применять комплексы физических упражнений для развития общих физических качеств;

- применять элементы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;



- выполнять базовые элементы гимнастики и акробатики, приемы единоборств и играть в спортивные игры;
- использовать память, мышление, воображение и восприятие в двигательной деятельности;

К концу учебного года обучающиеся будут владеть **навыками**:

- систематических занятий физической культурой и спортом;
- здорового образа жизни;
- личного общения и коммуникабельности;
- нравственных, волевых и моральных качеств личности, чувством патриотизма;
- положительных качеств личности: смелость, настойчивость, целеустремленность.

**Пункт 2.1 изложить в следующей редакции:**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- начало учебного года – 1 сентября, конец учебного года – 26 мая;
- начало учебных занятий не ранее 14 часов, окончание – не позднее 20 часов;
- продолжительность учебного года 36 недель;
- объем программы 144 часов в год.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

**Пункт 2.2. изложить в следующей редакции:**

### **2.2. Условия реализации Программы**

**Материально - техническое обеспечение:**

Таблица 9

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	<b>Модуль «Бокс»</b>		
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2

3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2

32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
	<b>Модуль «Самбо»</b>		
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (12х12 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10

14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновые амортизаторы	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
	<b>Модуль «спортивный рок-н-рол»</b>		
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (2х12 м)	штук	1

5.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	пар	20
	<b>Модуль «Футбол»</b>	штук	10
1	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
6	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
8	Стойка для обводки	штук	20
9	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
10	Свисток	штук	на тренера-преподавателя

			1
11.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
12	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
13	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
14	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
15.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
16.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
17	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
18.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12

**Приложение 4 изложить в следующей редакции:**

**Приложение 4**

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом директора**  
**ГБОУ РК «КШИФ»**  
**От \_\_26.08.2021 г. № -273**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН» (1-ый год обучения, 1 -классы)**

**На 2023/2024 учебный год**

**Составитель,  
Руководитель СП по СР  
Тренеры-преподаватели**

**Цюник М.В.,  
Попов Д.А., Новомодная С.Н., Маматкулов Т.Д..**

## Керчь 2023

Группа(1-А), (1-Б), (1-В) (возраст -6-8- лет, 1-ые классы)

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)	
			По плану	По факту			
1.	1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке. Основы знаний о физической культуре и спорте. Гигиена занятий	2			Тестирование	
2.	2.	Комплекс упражнений по ОФП; подъем туловища из положения «лежа на спине». Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь	2			Педагогическое наблюдение	
3.	3.	Комплекс упражнений по ОФП; подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка)	2			Педагогическое наблюдение	
4.	4.	Комплекс упражнений по ОФП; выпрыгивания («лягушки»); Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
5.	5.	Комплекс упражнений по ОФП; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	2			Педагогическое наблюдение	
6.	6.	Комплекс упражнений по ОФП; прыжок в длину с места; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
7.	7.	Комплекс упражнений по ОФП; челночный бег 3x10 с высокого старта	2			Педагогическое наблюдение	
8.		Комплекс упражнений по ОФП; наклон вперед (складка); Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
9.		Комплекс упражнений по ОФП; удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене	2			Педагогическое наблюдение	



10.	Комплекс упражнений по ОФП; упражнения «рыбка», «змея», «коробочка»	2			Педагогическое наблюдение	
11.	Комплекс упражнений по ОФП; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, то же исходное положение: лежа на спине	2			Педагогическое наблюдение	
12.	Комплекс упражнений по ОФП; Ходьба и медленный бег; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
13.	Комплекс упражнений по ОФП: Кросс 300 - 500м; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
14.	Комплекс упражнений по ОФП; Бег на короткие дистанции до 30-60м	2			Педагогическое наблюдение	
15.	Комплекс упражнений по ОФП; Бег на длинные дистанции; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
16.	Комплекс упражнений по ОФП; Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	2			Педагогическое наблюдение	
17.	Комплекс упражнений по ОФП; Метание мяча с места, на дальность, в цель	2			Педагогическое наблюдение	
18.	Комплекс упражнений по ОФП; Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон	2			Педагогическое наблюдение	
19.	Разучивание техники выполнения различных элементов: кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)	2			Педагогическое наблюдение	
20.	Разучивание техники выполнения различных элементов: упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)	2			Педагогическое наблюдение	

21.	Разучивание техники выполнения различных элементов: «Мосты» (Выполнение «мостов» способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)	2			Педагогическое наблюдение	
22.	Разучивание техники выполнения различных элементов: стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)	2			Педагогическое наблюдение	
23.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение	
24.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
25.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
26.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
27.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
28.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
29.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
30.	Шпагат: продольный, поперечный. Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове	2			Педагогическое наблюдение	
31.	Шпагат: продольный, поперечный. Выполнение «мостов».	2			Педагогическое наблюдение	
32.	Разучивание техники выполнения различных элементов:	2			Педагогическое	

	равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)				наблюдение	
33.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение	
34.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
35.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
36.	Единоборства. Выполнение упражнений суставная разминка	2			Педагогическое наблюдение	
37.	Единоборства. Вис, стойка в упоре лежа и сидя	2			Педагогическое наблюдение	
38.	Единоборства. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	2			Педагогическое наблюдение	
39.	Единоборства. Подтягивание из виса на высокой перекладине	2			Педагогическое наблюдение	
40.	Единоборства. Сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя	2			Педагогическое наблюдение	
41.	Единоборства. Поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами	2			Педагогическое наблюдение	
42.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова»	2			Педагогическое наблюдение	
43.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова»	2			Педагогическое наблюдение	
44.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова»	2			Педагогическое наблюдение	
45.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц,	2			Педагогическое	

	задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)				наблюдение	
46.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
47.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
48.	Выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без.	2			Педагогическое наблюдение	
49.	Выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без.	2			Педагогическое наблюдение	
50.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере	2			Педагогическое наблюдение	
51.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере				Педагогическое наблюдение	
52.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере	2			Педагогическое наблюдение	
53.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Хвостики"	2			Педагогическое наблюдение	
54.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Мяч соседу"	2			Педагогическое наблюдение	
55.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Передача мяча в колоннах"	2			Педагогическое наблюдение	
56.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Вышибалы"	2			Педагогическое наблюдение	
57.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу				Педагогическое наблюдение	
58.	Футбол: остановка мяча	2			Педагогическое	

					наблюдение	
59.	Футбол: ведение мяча	2			Педагогическое наблюдение	
60.	Футбол. Подвижные игры на материале футбола	2			Педагогическое наблюдение	
61.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
62.	Баскетбол: ведение мяча	2			Педагогическое наблюдение	
63.	Баскетбол: броски мяча в корзину	2			Педагогическое наблюдение	
64.	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	2			Педагогическое наблюдение	
65.	Волейбол: подбрасывание мяча	2			Педагогическое наблюдение	
66.	Волейбол: подача мяча	2			Педагогическое наблюдение	
67.	Волейбол: прием и передача мяча	2			Педагогическое наблюдение	
68.	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	2			Педагогическое наблюдение	
69.	Учебные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	2			Педагогическое наблюдение	
70.	День Правильной осанки согласно сценария	2			Мероприятие	
71.	Контрольное занятие	2			Тестирование	
72.	Контрольное занятие.	2			Тестирование	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>				

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом директора**  
**ГБОУ РК «КШИФ»**  
**От \_\_26.08.2021 г. № -273**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**МОДУЛЬ «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

**На 2023/2024 учебный год**

**Составитель,  
Руководитель СП по СР  
Тренеры-преподаватели**

**Шульгин Е.О.**

## Керчь 2023

## Группа №4, 6 (возраст 8-11 лет)

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)	
			По плану	По факту			
1.	1.	Правила ТБ на занятиях. ОРУ. СБУ. Подготовительная и первая позиции рук; I и II позиции ног. Техника выполнения пружины. Контактное ведение, «пальцевой» способ. Эстафеты.	2			Зачет по технике безопасности	
2.	2.	ОРУ в движении. Вторая и третья позиции рук; III и IV позиции ног. Выполнения пружины с различным положением рук. Техника выполнения одинарной хоп - точки. Контактное ведение, «ладонеспинный» способ.	2			Педагогическое наблюдение	
3.	3.	Медленный бег. ОРУ в движении. V и VI позиции ног. ARABESQUE (арабеск). Выполнения пружины с различным положением рук. Техника выполнения одинарной хоп - точки. Контактное ведение, «локтевой» способ.	2			Педагогическое наблюдение	
4.	4.	Медленный бег. СБУ. Комплекс для развития гибкости. ASSEMBLE (асембле). Выполнения одинарной хоп - точки, в связке элементов, с различным положением рук. Понятие «центр пары».	2			Педагогическое наблюдение	
5.	5.	СБУ. Комплекс для развития гибкости. Выполнение батман авлоппе. Выполнения одинарной хоп - точки, в связке элементов, с различным положением рук. Бесконтактное ведение.	2			Педагогическое наблюдение	

6.	6.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнение батман девлоппе. Выполнения пружины с различным положением рук, в связке элементов. Техника выполнения двойной хоп - точки. «Открытая» позиция.	2			Педагогическое наблюдение	
7.	7.	ОРУ. СБУ. Выполнение батман фондю. Выполнения пружины с различным положением рук, в связке элементов. Техника выполнения двойной хоп – точки, с различным положением рук. «Закрытая» позиция .	2			Педагогическое наблюдение	
8.		ОРУ в движении. СБУ. Выполнение батман релевелян. Выполнения двойной хоп – точки, в связке элементов. Техника выполнения одинарного поджима. «Контакт в двух руках».	2			Педагогическое наблюдение	
9.		ОРУ со скакалкой. СБУ. Выполнение батман тандю. Выполнения двойной хоп – точки, в связке элементов. Техника выполнения одинарного поджима, с различным положением рук.	2			Педагогическое наблюдение	
10.		Медленный бег. СБУ. ОРУ. Выполнение демиплие. Выполнения одинарного поджима, в связке элементов. Техника выполнения двойного поджима. Прыжки на скакалке. «Контакт в двух руках скрестно».	2			Педагогическое наблюдение	
11.		ОРУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнение гран батман. Позиция «променад». Техника выполнения двойного поджима, с различным положением рук. Прыжки на скакалке.	2			Педагогическое наблюдение	
12.		Медленный бег. СБУ. ОРУ. Выполнение JUMP (джамп). Специальные танцевальные упражнения. Позиция «с опорой на плечо». Техника выполнения двойного броска. Развитие скоростно - силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	



13.	Комплекс упражнений для развития гибкости. СБУ. Выполнение LEAP (лиип). Выполнения двойного поджима, в связке. Выполнения двойного броска, с различным положением рук. Развитие скоростно - силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
14.	ОРУ в движении. СБУ. Выполнение хип-лифт. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке. Развитие силовых качеств. «Теневая» позиция.	2			Педагогическое наблюдение	
15.	ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнение пике. Выполнения двойного броска, в связке, с различным положением рук. Развитие силовых качеств. Выполнение «открытой» позиции в связке.	2			Педагогическое наблюдение	
16.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Вращ тур лян. Выполнения двойного броска, в связке. Развитие силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
17.	ОРУ в движении. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Вращение шенэ. Выполнения двойного броска, в связке, с различным положением рук. Развитие силовых качеств. Выполнение «закрытой» позиции в связке. Эстафеты.	2			Педагогическое наблюдение	
18.	Комплекс упражнений для развития гибкости. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнение TOUCH. Закрепление ранее выученных элементов. Выполнение связки элементов. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	2			Педагогическое наблюдение	
19.	ОРУ со скакалкой. Выполнение прыжка эшапе. Техника выполнения броска на один такт "1-2-3-4" - это кик-степ (kik—step). Развитие силы плечевого пояса и спины.	2			Педагогическое наблюдение	
20.	ОРУ. СБУ. Выполнение прыжка глиссад. Техника	2			Педагогическое наблюдение	

	выполнения броска на один такт "1-2-3-4" - это кик-степ (kick—step). Выполнение позиции «контакт в двух руках скрестно». Развитие гибкости.				наблюдение	
21.	Медленный бег. СБУ. Выполнение прыжка ассамблее. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения броска на один такт "1-2-3-4" - это кик-степ (kick—step), с различным положением рук. Выполнение бросков в связке.	2			Педагогическое наблюдение	
22.	ОРУ в движении. Техника выполнения двойного кик-степа (kick—step). Выполнение позиции «променад» в связке. Развитие скоростно - силовых качеств. Эстафеты с мячами. ОФП.	2			Педагогическое наблюдение	
23.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника выполнения двойного кик-степа (kick—step), в связке.	2			Педагогическое наблюдение	
24.	«Развитие акробатического рок-н-ролла в России». Развитие выносливости. Выполнения двойного кик-степа (kick—step), с различным положением рук. Выполнение позиции «с опорой на плечо» в связке.	2			Педагогическое наблюдение	
25.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнение позиции «теневая» в связке. Выполнение связок из разученных элементов. Развитие координации движений, силы ног.	2			Педагогическое наблюдение	
26.	Комплекс упражнений для развития чувства ритма. СБУ. Техника выполнения броска ног за пол такта "5-6" - это kick — ball change. Контактное ведение. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	2			Педагогическое наблюдение	
27.	Медленный бег. Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника выполнения броска ног за пол такта "5-6" - это kick — ball change. Выполнение «верхней» смены позиций.	2			Педагогическое наблюдение	
28.	Режим дня. ОРУ. СБУ. Техника выполнения пружины	2			Педагогическое	

	в паре. Развитие силовой выносливости. Акробатика: перекаты в группировке.				наблюдение	
29.	История возникновения танцевального рок-н-ролла. ОРУ в движении. Выполнение «нижней» смены позиций. Техника выполнения одинарной хоп – точки в паре. Акробатика: кувырок вперёд.	2			Педагогическое наблюдение	
30.	Медленный бег. ОРУ в движении. Выполнения пружины с различным положением рук в паре. Техника выполнения одинарной хоп – точки в паре. Акробатика: кувырок назад.	2			Педагогическое наблюдение	
31.	Медленный бег. СБУ. Комплекс для развития гибкости. Выполнения одинарной хоп - точки, в связке элементов, с различным положением рук в паре. Акробатика: «мост» из положения лёжа.	2			Педагогическое наблюдение	
32.	СБУ. Комплекс для развития гибкости. Выполнения одинарной хоп - точки, в связке элементов, с различным положением рук в паре. Выполнение смены позиций партнёров «ворота». Акробатика: «мост» из положения стоя.	2			Педагогическое наблюдение	
33.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнения пружины с различным положением рук, в связке элементов в паре. Техника выполнения двойной хоп – точки в паре. Акробатика: стойка на лопатках.	2			Педагогическое наблюдение	
34	ОРУ. СБУ. Выполнения пружины с различным положением рук, в связке элементов в паре. Техника выполнения двойной хоп – точки, с различным положением рук в паре. Акробатика: кувырок вперёд, упор присев, кувырок назад, выпрыгивание в полный рост. Выполнение смены позиций партнёров «Двойные ворота».	2			Педагогическое наблюдение	

35.	ОРУ в движении. СБУ. Выполнения двойной хоп – точки, в связке элементов в паре. Техника выполнения одинарного поджима в паре. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад.	2			Педагогическое наблюдение	
36.	ОРУ со скакалкой. СБУ. Выполнения двойной хоп – точки, в связке элементов в паре. Техника выполнения одинарного поджима, с различным положением рук в паре. Смена позиций «Обходка». Акробатика: стойка на голове.	2			Педагогическое наблюдение	
37	Медленный бег. СБУ. ОРУ. Выполнения одинарного поджима, в связке элементов в паре. Техника выполнения двойного поджима в паре. Прыжки на скакалке. Танцевальная фигура «флирт».	2			Педагогическое наблюдение	
38.	ОРУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения одинарного поджима, в связке в паре. Техника выполнения двойного поджима, с различным положением рук в паре. Прыжки на скакалке.	2			Педагогическое наблюдение	
39.	Медленный бег. СБУ. ОРУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного поджима, в связке в паре. Техника выполнения двойного броска в паре. Акробатика: стойка на руках возле стенки. Развитие скоростно - силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
40.	Комплекс упражнений для развития гибкости. СБУ. Выполнения двойного поджима, в связке, в паре. Выполнения двойного броска, с различным положением рук в паре. Танцевальная фигура «Брезель». Акробатика: стойка на руках возле стенки. Развитие скоростно - силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
41.	ОРУ в движении. СБУ. Специальные танцевальные	2			Педагогическое	

	упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, в паре. Акробатика: стойка на руках возле стенки. Развитие силовых качеств.				наблюдение	
42.	ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, с различным положением рук, в паре. Развитие силовых качеств. Танцевальная фигура «тоннель». Акробатика: колесо с поддержкой.	2			Педагогическое наблюдение	
43.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, в паре. Развитие силовых качеств. Акробатика: полёт кувырок.	2			Педагогическое наблюдение	
44.	ОРУ в движении. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнен двойного броска, в связке, с различным положением рук, в паре. Танцевальная фигура «шибитуюр» Акробатика: полёт кувырок. Развитие силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
45.	Комплекс упражнений для развития гибкости. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Закрепление ранее выученных элементов. Выполнение связки элементов. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	2			Педагогическое наблюдение	
46.	ОРУ со скакалкой. Техника выполнения броска на один такт "1-2-3-4" - кик-степ (kik—step) в паре. Тоу-хил. Развитие силы плечевого пояса и спины.	2			Педагогическое наблюдение	
47.	ОРУ. СБУ. Техника выполнения броска на один такт "1-2-3-4" - кик-степ (kik—step) в паре. Французский крест. Развитие гибкости.	2			Педагогическое наблюдение	
48.	Медленный бег. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения броска на один такт "1-2-3-4"	2			Педагогическое наблюдение	

	- кик-степ (kik—step), с различным положением рук, в паре. Выполнение бросков в связке, в паре.					
49.	ОРУ в движении. Техника выполнения двойного кик-степа (kik—step) в паре. Швейцарский крест. Развитие скоростно - силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
50.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника выполнения двойного кик-степа (kik—step), в связке, в паре. Голландский ход.	2			Педагогическое наблюдение	
51.	Развитие выносливости. Выполнения двойного кик-степа (kik—step), с различным положением рук в паре. «Квадрат».	2			Педагогическое наблюдение	
52.	Режим дня. ОРУ со скакалками. СБУ. Выполнение одинарного и двойного броска (кик - степа) в связке, в паре. ОФП.	2			Педагогическое наблюдение	
53.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнение связок из разученных элементов в паре. Переходы. Развитие координации движений, силы ног.	2			Педагогическое наблюдение	
54.	Комплекс упражнений для развития гибкости. СБУ. Техника выполнения основного хода (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step.	2			Педагогическое наблюдение	
55.	ОРУ. «Челночный» бег 3х10м. Специальные танцевальные упражнения. Техника выполнения основного хода (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step. Комбинация диагоналей.	2			Педагогическое наблюдение	
56.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнения основного хода (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step с различным положением рук. Комбинация хопов. «Челночный» бег 3х10м с переносом предмета.	2			Педагогическое наблюдение	
57.	ОРУ со скакалками. СБУ. Выполнения основного хода (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step с	2			Педагогическое наблюдение	

	различным положением рук, в паре. Двойные броски.					
58.	Основные правила соревнований по акробатическому рок – н – роллу. Комплекс упражнений для развития гибкости. СБУ. Выполнения основного хода (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step, в паре, в связках.	2			Педагогическое наблюдение	
59.	Медленный бег. СБУ. ОРУ. Разучивание композиций. Развитие силы ног, плечевого пояса, спины. «Бабочка». Эстафеты с элементами бега и прыжков.	2			Педагогическое наблюдение	
60.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнения пружины с различным положением рук, в связке элементов в паре. Усовершенствование техники выполнения двойной хоп – точки в паре.	2			Педагогическое наблюдение	
61.	ОРУ. СБУ. Выполнения пружины с различным положением рук, в связке элементов в паре. Усовершенствование техники выполнения двойной хоп – точки, с различным положением рук в паре. Отработка композиций.	2			Педагогическое наблюдение	
62.	Слаженность и синхронность движений. ОРУ в движении. СБУ. Выполнения двойной хоп – точки, в связке элементов в паре. Усовершенствование техники выполнения одинарного поджима в паре.	2			Педагогическое наблюдение	
63.	ОРУ со скакалкой. СБУ. Выполнения двойной хоп – точки, в связке элементов в паре. Усовершенствование техники выполнения одинарного поджима, с различным положением рук в паре. Отработка композиций.	2			Педагогическое наблюдение	
64.	ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, с различным положением рук, в паре. Развитие силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	

	Усовершенствование тактики яркого контраста переходов в скорости.					
65.	ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, с различным положением рук, в паре. Развитие силовых качеств. Усовершенствование тактики яркого контраста переходов в скорости, в парах.	2			Педагогическое наблюдение	
66.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, в паре, с передвижением. Составление композиции.	2			Педагогическое наблюдение	
67.	Качество танца. ОРУ в движении. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Выполнения двойного броска, в связке, с различным положением рук, в паре. Точные позиции в перестроении. Развитие силовых качеств.	2			Педагогическое наблюдение	
68.	ОРУ в движении. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Закрепление ранее выученных элементов. Выполнение связки элементов. Составление композиции. Комплекс упражнений, для развития силы ног.	2			Педагогическое наблюдение	
69.	Качество танца. ОРУ в движении. СБУ. Специальные танцевальные упражнения. Работа под музыкальное сопровождение. Усовершенствование выполнение композиции.	2			Педагогическое наблюдение	
70.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнение композиций. Работа под музыкальное сопровождение. Подготовка к соревнованиям. ТБ	2			Педагогическое наблюдение	
71.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Выполнение композиций. Соревнования между группами учащихся. ТБ.	2			Тестирование	
72.	Участие в соревнованиях	2			Тестирование	



	<b>Итого</b>	<b>144</b>				
--	--------------	------------	--	--	--	--

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом директора**  
**ГБОУ РК «КШИФ»**  
**От \_\_26.08.2021 г. № -273**

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН»**  
**(МОДУЛЬ «САМБО»)**  
**на 2023/2024 учебный год**

**Составитель,**  
**Руководитель СП по СР**  
**Тренеры-преподаватели**

**Цюник М.В.,**  
**Попов Д.А.**

## Керчь 2023

## Группа №2 (возраст 8-11 лет)

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке. Основы знаний о физической культуре и спорте. Гигиена занятий	4			Зачет по технике безопасности	
2.	Комплекс упражнений по ОФП; подъем туловища из положения «лежа на спине». Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь	2			Педагогическое наблюдение	
3.	Комплекс упражнений по ОФП; подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка)	2			Педагогическое наблюдение	
4.	Комплекс упражнений по ОФП; выпрыгивания («лягушки»); Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение	
5.	Комплекс упражнений по ОФП; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	2			Педагогическое наблюдение	
6.	Комплекс упражнений по ОФП; прыжок в длину с места; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение	
7.	Комплекс упражнений по ОФП; челночный бег 3х10 с высокого старта	2			Педагогическое наблюдение	
8.	Комплекс упражнений по ОФП; наклон вперед (складка); Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение	

9.	Комплекс упражнений по ОФП; удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене.	2			Педагогическое наблюдение	
10.	Комплекс упражнений по ОФП ; упражнения «рыбка», «змея», «коробочка»	2			Педагогическое наблюдение	
11.	Комплекс упражнений по ОФП ; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, то же исходное положение: лежа на спине	2			Педагогическое наблюдение	
12.	Комплекс упражнений по ОФП ; Ходьба и медленный бег; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
13.	Комплекс упражнений по ОФП : Кросс 300 - 500м; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
14.	Комплекс упражнений по ОФП ; Бег на короткие дистанции до 30 - 60м	2			Педагогическое наблюдение	
15.	Комплекс упражнений по ОФП ; Бег на длинные дистанции; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение	
16.	Комплекс упражнений по ОФП ; Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	2			Педагогическое наблюдение	
17.	Комплекс упражнений по ОФП ; Метание мяча с места, на дальность, в цель	2			Педагогическое наблюдение	
18.	Комплекс упражнений по ОФП ; Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон	2			Педагогическое наблюдение	
19.	Разучивание техники выполнения различных элементов: кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)	2			Педагогическое наблюдение	
20.	Разучивание техники выполнения различных элементов: упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)	2			Педагогическое наблюдение	
21.	Разучивание техники выполнения различных элементов: «Мосты»	2			Педагогическое наблюдение	

	(Выполнение «мостов» способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)				наблюдение	
22.	Разучивание техники выполнения различных элементов: стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)	2			Педагогическое наблюдение	
23.	Разучивание техники выполнения различных элементов : равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины) 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	
24.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
25.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
26.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
27.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
28.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	
29.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
30.	Шпагат: продольный, поперечный. Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове	2			Педагогическое наблюдение	

31.	Шпагат: продольный, поперечный. Выполнение «мостов» .	2			Педагогическое наблюдение
32.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение
33.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение
34.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение
35.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение
36.	Единоборства. Выполнение упражнений суставная разминка 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение
37.	Единоборства. Вис, стойка в упоре лежа и сидя 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение
38.	Единоборства. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение
39.	Единоборства. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение
40.	Единоборства. Сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение
41.	Единоборства. Поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами	2			Педагогическое наблюдение
42.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова» 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение

43.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова»	2			Педагогическое наблюдение	
44.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе»	2			Педагогическое наблюдение	
45.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
46.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
47.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
48.	Выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без. 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	
49.	Выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без. 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	
50.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	
51.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере Педагогическое наблюдение				Педагогическое наблюдение	
52.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере	2			Педагогическое наблюдение	
53.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности . Игра "Хвостики" 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	

54.	Игра "Мяч соседу "	2			Педагогическое наблюдение
55.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Передача мяча в колоннах "	2			Педагогическое наблюдение
56.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Вышибалы "	2			Педагогическое наблюдение
57.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу Педагогическое наблюдение				Педагогическое наблюдение
58.	Футбол : остановка мяча	2			Педагогическое наблюдение
59.	Футбол: ведение мяча	2			Педагогическое наблюдение
60.	Футбол. Подвижные игры на материале футбола	2			Педагогическое наблюдение
61.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	2			Педагогическое наблюдение
62.	Баскетбол: ведение мяча	2			Педагогическое наблюдение
63.	Баскетбол: броски мяча в корзину	2			Педагогическое наблюдение
64.	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение
65.	Волейбол: подбрасывание мяча	2			Педагогическое наблюдение
66.	Волейбол: подача мяча	2			Педагогическое наблюдение
67.	Волейбол: прием и передача мяча	2			Педагогическое наблюдение
68.	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	2			Педагогическое наблюдение

69.	Учебные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам 2 Педагогическое наблюдение	2			Педагогическое наблюдение	
70.	День Правильной осанки согласно сценария	2			Мероприятие	
71.	Контрольное занятие	2			Тестирование	
72.	Контрольное занятие.	2			Тестирование	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>				

#### Приложение 4

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»

УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом директора  
 ГБОУ РК «КШИФ»  
 От \_\_26.08.2021 г. № -273

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**МОДУЛЬ «ФУТБОЛ»**



## На 2023-2024 учебный год

Составитель,  
Руководитель СП по СР  
Тренеры-преподаватели

Цюник М.В.  
Маматкулов Т.Д.

## Керчь 2023

Группа №3 (возраст 8-11 лет)

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке. Основы знаний о физической культуре и спорте. Гигиена занятий	4			Зачет по технике безопасности	
2.	ТОФКиС: История развития футбола в России и за рубежом. ОФП: строевые упражнения. ИВС: техника передвижения	2			Педагогическое наблюдение	
3.	ТОФКиС: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ОФП: строевые упражнения. ИВС: техника передвижения.	2			Педагогическое наблюдение	
4.	ТОФКиС: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. ОФП: строевые упражнения. ИВС: прыжки.	2			Педагогическое наблюдение	
5.	ТОФКиС: История развития футбола в России и за рубежом. ОФП: строевые упражнения. ИВС: прыжки.	2			Педагогическое наблюдение	

6.	ТОФКиС: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ОФП: прикладные упражнения. ИВС: повороты.	2			Педагогическое наблюдение	
7.	ТОФКиС: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. ОФП: прикладные упражнения. ИВС: остановки.	2			Педагогическое наблюдение	
8.	ТОФКиС: История развития футбола в России и за рубежом. ОФП: прикладные упражнения. ИВС: удары	2			Педагогическое наблюдение	
9.	ТОФКиС: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ОФП: прикладные упражнения. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
10.	ТОФКиС: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. ОФП: прикладные упражнения. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
11.	ТОФКиС: История развития футбола в России и за рубежом. ОФП: ОРУ без предметов. ИВС: удары	2			Педагогическое наблюдение	
12.	ТОФКиС: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ОФП: ОРУ без предметов. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
13.	ТОФКиС: Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП: ОРУ без предметов. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
14.	ТОФКиС: История развития футбола в России и за рубежом. ОФП: ОРУ без предметов. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
15.	ТОФКиС: Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП: ОРУ без предметов. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
16.	ТОФКиС: Общая и специальная физическая подготовка. ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
17.	ТОФКиС: Общая и специальная физическая подготовка. ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
18.	ТОФКиС: Общая и специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое	

	ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: удары.				наблюдение	
19.	ТОФКиС: Общая и специальная физическая подготовка. ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: удары.	2			Педагогическое наблюдение	
20.	ТОФКиС: Основы техники и тактики игры в футбол. ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: остановка мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
21.	ТОФКиС: Основы техники и тактики игры в футбол. ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: остановка мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
22.	ТОФКиС: Основы техники и тактики игры в футбол. ОФП: ОРУ с предметами. ИВС: остановка мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
23.	ТОФКиС: Основы техники и тактики игры в футбол. РВСиП: баскетбол, перемещения. ИВС: остановка мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
24.	ТОФКиС: Основы техники и тактики игры в футбол. РВСиП: баскетбол, перемещения. ИВС: ведение мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
25.	ТОФКиС: Основы техники и тактики игры в футбол. РВСиП: баскетбол, перемещения. ИВС: ведение мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
26.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: ведение мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
27.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: ведение мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
28.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: ведение мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
29.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: ведение мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
30.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: обманные движения (финты).	2			Педагогическое наблюдение	
31.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: обманные	2			Педагогическое наблюдение	

	движения (финты)..					
32.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: обманные движения (финты).	2			Педагогическое наблюдение	
33.	ТОФКиС: Установка перед играми и разбор проведенных игр. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: отбор мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
34.	ТОФКиС: Сведения о строении, функциях организма человека. РВСиП: баскетбол, держание, броски и ловля. ИВС: отбор мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
35.	ТОФКиС: Сведения о строении, функциях организма человека. РВСиП: баскетбол, передача и ловля. ИВС: отбор мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
36.	ТОФКиС: Сведения о строении, функциях организма человека. РВСиП: баскетбол, передача и ловля. ИВС: вбрасывание мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
37.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, передача и ловля. ИВС: вбрасывание мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
38.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, передача и ловля. ИВС: вбрасывание мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
39.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, передача и ловля. ИВС: техника игры вратаря.	2			Педагогическое наблюдение	
40.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, передача и ловля. ИВС: техника игры вратаря.	2			Педагогическое наблюдение	
41.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, ведение мяча. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
42.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, ведение мяча. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
43.	ТОФКиС: гигиенические знания, умения и навыки. РВСиП: баскетбол, ведение мяча. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
44.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. РВСиП: баскетбол, броски. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	

45.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. РВСиП: баскетбол, броски. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
46.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. РВСиП: баскетбол, броски. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
47.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. РВСиП: баскетбол, броски. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
48.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. РВСиП: баскетбол, броски. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
49.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
50.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: ловля мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
51.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: отбивание мяча.				Педагогическое наблюдение	
52.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: бросок мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
53.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: выбивание мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
54.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: выбивание мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
55.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: выбивание мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
56.	ТОФКиС: режим дня, закаливание, ЗОЖ. ИВС: тактика нападения.	2			Педагогическое наблюдение	
57.	ТОФКиС: Основы спортивного питания. ИВС: тактика нападения.				Педагогическое наблюдение	
58.	ТОФКиС: Основы спортивного питания. ИВС: тактика нападения.	2			Педагогическое наблюдение	
59.	ТОФКиС: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. ИВС: тактика нападения.	2			Педагогическое наблюдение	
60.	ТОФКиС: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. ИВС: тактика нападения	2			Педагогическое наблюдение	

61.	ТОФКиС: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. ИВС: тактика нападения	2			Педагогическое наблюдение	
62.	ТОФКиС: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. ИВС: тактика нападения	2			Педагогическое наблюдение	
63.	ТОФКиС: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. ИВС: тактика нападения	2			Педагогическое наблюдение	
64.	ТОФКиС: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. ИВС: тактика нападения	2			Педагогическое наблюдение	
65.	ТОФКиС: Требования техники безопасности при занятиях футболом. ИВС: групповые действия.	2			Педагогическое наблюдение	
66.	ТОФКиС: Требования техники безопасности при занятиях футболом. ИВС: групповые действия	2			Педагогическое наблюдение	
67.	ТОФКиС: Требования техники безопасности при занятиях футболом. ИВС: групповые действия.	2			Педагогическое наблюдение	
68.	ТОФКиС: Требования техники безопасности при занятиях футболом. ИВС: групповые действия.	2			Педагогическое наблюдение	
69.	ТОФКиС: Требования техники безопасности при занятиях футболом. ИВС: групповые действия.	2			Педагогическое наблюдение	
70.	ТОФКиС: Требования техники безопасности при занятиях футболом. ИВС: тактика защиты.	2			Мероприятие	
71.	Подготовка к контрольному занятию	2			Подготовка к тестированию	
72.	Контрольное занятие.	2			Тестирование	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>				

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
Модуль «Бокс»**

Уровень программы: Стартовый. Возрастная категория: 8-11 лет  
Срок реализации: 1 год (144ч.)

**на 2023/2024 учебный год**

Составитель, Руководитель СП по СР Цюник М.  
В.,  
Тренеры-преподаватели Дермански  
й Г.Б.

**Керчь 2023**

## Группа №5 (возраст 8-11 лет)

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	1			Зачет по технике безопасности	
2.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
3.	Теория. Ходьба, специальная	1			Педагогическое наблюдение	
4.	ходьба, бег, кроссовый бег	1			Педагогическое наблюдение	
5.	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	2			Педагогическое наблюдение	
6.	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	2			Педагогическое наблюдение	
7.	Подвижные и спортивные игры	2			Педагогическое наблюдение	
8.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
9.	Контрольные нормативы	2			Педагогическое наблюдение	
10.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	2			Педагогическое наблюдение	
11.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	1			Педагогическое наблюдение	
12.	Подвижные и спортивные игры.	2			Педагогическое	



					наблюдение	
13.	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	2			Педагогическое наблюдение	
14.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	1			Педагогическое наблюдение	
15.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
16.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	1			Педагогическое наблюдение	
17.	Выполнение упражнений.	2			Педагогическое наблюдение	
18.	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	2			Педагогическое наблюдение	
19.	Подвижные и спортивные игры	2			Педагогическое наблюдение	
20.	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	2			Педагогическое наблюдение	
21.	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.				Педагогическое наблюдение	
22.	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	2			Педагогическое наблюдение	
23.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	2			Педагогическое наблюдение	
24.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	2			Педагогическое наблюдение	
25.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	2			Педагогическое наблюдение	
26.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
27.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2			Педагогическое наблюдение	

28.	Специальные упражнения для развития боксерской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	2			Педагогическое наблюдение	
29.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег	2			Педагогическое наблюдение	
30.	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
31.	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
32.	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2			Педагогическое наблюдение	
33.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	2			Педагогическое наблюдение	
34.	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	2			Педагогическое наблюдение	
35.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2			Педагогическое наблюдение	
36.	Боевые дистанции.	2			Педагогическое наблюдение	
37.	Общеподготовительные и специальные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
38.	Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты	2			Педагогическое наблюдение	
39.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2			Педагогическое наблюдение	
40.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2			Педагогическое наблюдение	
41.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2			Педагогическое наблюдение	

42.	Продолжить обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	2			Педагогическое наблюдение	
43.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
44.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
45.	Теория. Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	2			Педагогическое наблюдение	
46.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2			Педагогическое наблюдение	
47.	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	2			Педагогическое наблюдение	
48.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера).	2			Педагогическое наблюдение	
49.	Общеподготовительные и специальные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
50.	Участие в спаррингах, ОФП	2			Педагогическое наблюдение	
51.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры				Педагогическое наблюдение	
52.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	2			Педагогическое наблюдение	
53.	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров.	2			Педагогическое наблюдение	
54.	Общеподготовительные и специальные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
55.	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	2			Педагогическое наблюдение	
56.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение	
57.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры				Педагогическое наблюдение	

58.	Упражнения на снарядах.	2			Педагогическое наблюдение	
59.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
60.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
61.	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением	2			Педагогическое наблюдение	
62.	Теория. Упражнения с отягощениями.	2			Педагогическое наблюдение	
63.	Подвижные и спортивные игры. Упражнения на снарядах	2			Педагогическое наблюдение	
64.	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями	2			Педагогическое наблюдение	
65.	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	2			Педагогическое наблюдение	
66.	Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу.	2			Педагогическое наблюдение	
67.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2			Педагогическое наблюдение	
68.	Лесенка.	2			Педагогическое наблюдение	
69.	Упражнения с набивными мячами. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу.	2			Педагогическое наблюдение	
70.	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	2			Мероприятие	
71.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	2			Подготовка к тестированию	
72.	Контрольно - переводные нормативы	2			Тестирование	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>				



