

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» 04 2026г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Виктория»
/Е.Н. Кабасакальян/
Приказ № 9 /ОД
от «12» 04 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**« ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ
ЕДИНОБОРСТВ (7-9 лет) »**

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: 1 год (138 часов)
Возрастная категория: *от 7 до 9 лет*
Состав группы: *до 20 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программ: *модифицированная*
Программа реализуется на: *на бюджетной основе*
ID - номер программы в Навигаторе *20138*

Автор-составитель:
Сверчинская Наталия Владимировна -
инструктор-методист

г. Новороссийск, 2026

Структура программы

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание изучаемого курса	7
4. Форма и вид контроля	10
5. Методические рекомендации	13
6. Перечень информационного обеспечения	19
Приложения (1, 2, 3,4).....	21-28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами спортивных единоборств» является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности, которая реализуется на ознакомительном уровне, в соответствии с нормативными документами:

- ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 № 10);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей» (протокол от 19 сентября 2017г. № 66(7);
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 03.08.2018г. № 10);
- Приказ министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019г «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);
- распоряжения Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Концепция организации воспитания обучающихся в Краснодарском крае на 2021-2025 годы 27.07.2021 № 2437;
- Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 24.08.2020 № 176-Р «О внедрении методологии (целевой модели) наставничества

обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г Министерство просвещения РФ;

- Устав учреждения, внутренние локальные нормативные документы.

Обучение по данной программе даёт возможность сформировать представление о различных видах спортивных единоборств посредством подвижных игр. Воспитает у детей увлечение спортивными играми и занятиями спортом.

Многообразие видов спортивных единоборств делает их интересными для изучения и укрепляет физическое и психическое здоровье.

Основой всестороннего развития является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремиться к достижениям. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучшается обмен веществ, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что необходимо для детей начального школьного возраста.

Новизна:

Развитие физических качеств и ознакомление с различными видами спортивных единоборств через подвижные игры с различными элементами видов спорта.

Актуальность:

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с тем, что вовлечение как можно большего количества детей в регулярные занятия спортом и популяризация спорта стали одним из важнейших направлений социальной политики.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, получение обучающимися начальных знаний и практических навыков. Сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности адаптации в обществе.

Отличительные особенности

- данная программа вмещает комплекс игровых технологий.
- в короткий временной срок обучающиеся могут ознакомиться с различными видами спортивных единоборств и определиться с выбором вида спорта в дальнейшем.

Сроки реализации и адресат программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая

подготовка с элементами спортивных единоборств» является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности, реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на детей 7-9 лет. Наполняемость групп 10-15 человек.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

При зачислении в группы требования к уровню физической подготовленности не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на 144 часа, в том числе 138 часов в условиях учебного процесса и 6 часов участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивных праздниках).

Учебный план рассчитывается из расчета на 46 недель, недельная нагрузка 3 часа.

Режим занятий:

Программа предусматривает: групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут.

Цель программы:

Привлечь детей к занятиям спортом. Дать возможность определиться с выбором вида спортивных единоборств. Разносторонне физически развить, укрепить здоровье обучающихся.

Основные задачи:

- Ознакомление с умениями и навыками спортивных единоборств.
- Обучение простейшим акробатическим упражнениям, упражнениям самообороны, имитационным упражнениям, специализированным игровым комплексам
- Развитие представления о мире спорта.
- Разносторонне физическое развитие и укрепление здоровья.
- воспитание сознательного применения полученных знаний и умений в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов.
- развитие социальной активности и ответственности.
- воспитание чувства "партнёрского плеча", дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Методы тренировки:

- регламентированного упражнения
- игровой

Формы занятий

- групповые тренировочные

- теоретические занятия

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель обязан знать и руководствоваться в своей работе:

- Трудовой кодекс
- Закон РФ «Об образовании»
- Положение об учреждениях дополнительного образования
- Устав школы
- Теория и методику физического воспитания
- Правила внутреннего трудового распорядка в школе
- Инструкции по пожарной безопасности в учреждениях образования
- Инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий
- Инструкции по оказанию первой доврачебной помощи в связи с несчётными случаями и травмами
- Санитарно-гигиенические нормы при проведении при проведении учебно-тренировочных занятий
- Психолого-физическое развитие детей.

Владеть современными информационными и компьютерными технологиями, в том числе текстовыми редакторами и электронных таблиц в своей деятельности.

Планируемые результаты реализации программы:

К окончанию реализации программы обучающиеся должны иметь начальные представления о некоторых видах спортивных единоборств, о мире спорта. Знать историю спортивных единоборств, влияние занятий физической культуры на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях; гигиена, закаливание, питание и режим.

Обучающиеся должны выполнять простейшие акробатические упражнения, упражнения самостраховки, имитационные упражнения, выполнять специализированные игровые комплексы. Должны иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

2. Учебно-тематический план

ГODOVOЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (ОГ)

**по общей физической подготовке с элементами спортивных единоборств для детей 7-9 лет
(недельная нагрузка 3 академических часа)**

Содержание занятий	Месяцы												Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы 46 недель												46 недель		6 часов		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	12		
Теоретические основы ФКиС	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	7			11	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ																	
Формирование двигательных умений и навыков	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	24			33	
Психологические упражнения	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	21			27	
Дыхательные упражнения, самомассаж	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25	19			25	
Игровые комплексы с элементами единоборств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	16			22	
Спортивные и подвижные игры	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1		14	10			14	
Гигиенические знания и навыки						1	1					2	1			2	
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2								1		1	4	2			4	
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														3	3	6	
Всего часов	13	11	13	12	12	13	13	12	12	13	14	138	100	3	3	144	

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами-преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно (Приложение № 4);
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ;
- шесть часов самостоятельной работы по заданию тренера включают в себя участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях (внутришкольные соревнования, спортивные праздники).

3. Содержание изучаемого курса

3.1. Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития гражданина России в их подготовке к труду и защите Родины. Достижения Российских спортсменов.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Режим дня спортсменов. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение зарядки в режиме спортсмена.

Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости

Инструктаж по мерам безопасности при занятиях беговыми упражнениями, во время спортивных игр, акробатических упражнений и выполнения само страховок. Профилактика травматизма и заболеваемости при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 4. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно-сосудистой нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развития организма.

Тема 5. Ознакомление с разновидностями спортивных единоборств.

Ознакомление с правилами спортивных единоборств. Ознакомление с приемами спортивных единоборств. Понятие о взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники сильнейших спортсменов. Влияние игрового метода на обучение технике спортивных единоборств.

3.2. Практические занятия

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спортивная,

спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения, челночный бег 3х10 и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

(«К своим флажкам», «Два мороза», «Группа, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.).

Спортивные игры: в мини-баскетбол, регби на коленях, мини-футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры по упрощённым правилам.

Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему»

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через

правое и левое плечо.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером, «Бой с тенью».

Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Способы выведения из равновесия

1. Выведение из равновесия вперед
2. Выведение из равновесия назад
3. Выведение из равновесия в сторону
4. Выведение из равновесия вперед и в сторону
5. Лишение опоры подниманием

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Удержание со стороны ног с захватом рук.
3. Уход от удержания сбоку - через мост.
4. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
5. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
6. Удержание поперек.
7. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
8. Удержание сбоку - лежа.
9. Удержание верхом с захватом головы

Приемы в положении стоя (в стойке):

1. Задняя подножка с захватом руки и шеи
2. Передняя подножка с захватом руки и шеи
3. Перевод за одну руку

Борцовские захваты

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется рукой определенной части тела соперника.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка с помощью различных захватов.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка.

Игры в дебюты: Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната. Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования,

развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Салки на ринге: Суть игры – запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Сто ударов в минуту: Суть игры – нанести максимальное количество ударов руками.

Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по общей физической подготовке с элементами спортивных единоборств необходимы:

- Спортивный зал соответствующий СаиПиН
- Инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами:
 1. Гимнастические маты
 2. Мячи
 3. Скакалки
 4. Канат
 5. Гимнастическая стенка
 6. Перекладина

4. Форма и вид контроля

Ежедневный визуальный контроль обучающихся для выявления сформированности двигательных умений и навыков и освоения пройденного материала (Индивидуальная форма контроля).

Итоговые внутришкольные соревнования по общей физической подготовке для отслеживания качества освоения разделов программы, которые проводятся в форме прохождения шести спортивных станций, включающих в себя комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м (с);
2. Челночный бег 3х10 (с);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с ;
5. Наклон вперед из положения сидя (см);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол. раз).

(Приложение № 1, 2,)

Тестирование общей физической подготовленности может осуществляться в конце учебного года.

Результаты выполнения контрольных испытаний по общей физической подготовке заносятся в протокол «Оценочных тестов уровня физической подготовленности учащихся для итоговых внутришкольных соревнований» (Приложение № 3)

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития спортивных единоборств.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Иметь представление об основах выполнения технических действий: выполнять простейшие акробатические упражнения, упражнения самостраховки, имитационные упражнения, выполнять специализированные игровые комплексы.
2. Проявлять моральные качества и волю.
3. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
4. Владеть культурой поведения.
5. Иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Показателями освоения образовательной программы занимающимися являются:

1. Сохранность контингента;
2. Успешное выполнения контрольных испытаний ОФП;
3. Представление обучающихся об основах техники единоборств.

Общие требования безопасности

К проведению учебно-тренировочных занятий единоборств допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

без разрешения тренера-преподавателя

- входить в зал;
- выполнять какие-либо технические действия;
- выходить из зала

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму;

2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

Медицинский осмотр

В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинский осмотр. Основными задачами медицинского обследования в группах являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Психологическая подготовка обучающихся направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физкультурно-спортивной подготовки и общего воспитания.

К методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Факторы обеспечивающие восстановление работоспособности:

- правильное сочетание нагрузки и отдыха во время учебно-тренировочного занятия;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов двигательной

деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

5. Методические рекомендации

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации учащихся на каждом уроке связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку тренировка и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера целью является не только достижение результатов, а так же воспитание моральных качеств. Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждений. Обучающийся же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основано данное задание, понять его значение.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление о данных двигательных действиях и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям.

Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно.

Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно с развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья детей, физическое развития, двигательную

подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), в зависимости от погоды и времени года.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроя. В эту часть рекомендуется включать общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление и изучение упражнений, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия.

Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. Однако, переход от одного вида движений к другому, повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого ученика.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме: лекций с просмотром кино- и видеосюжетов, бесед, непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся, и материал излагается в доступной им форме.

Методические рекомендации при проведении спортивных игр:

Основной целью подвижных игр является получение и закрепление знаний, умений, отработка правильной техники с положительно-эмоциональным настроением обучающихся.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи (Способы касания руками: Любой, Правой,левой, Обеими) (Места касания: Затылок, Спина, Поясница, Передняя часть живота, Левая часть живота, Левая подмышечная впадина, Левое плечо, Правая часть живота, Правая подмышечная впадина, Правое плечо, Способы усложнения игр: • Место касания прикрывать нельзя • Место касания прикрывать можно • Захватывать руки соперника нельзя • Захватывать руки соперника можно • Ограничение площади игрового поля • Запрещение отступать

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка с помощью различных захватов (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых спортсмену, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника

являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы. Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты: — Спина к спине — Левый бок к левому (и наоборот) — Левый бок к правому — Один соперник на коленях, другой – стоя — Оба соперника на коленях — Соперники лежат на спине — Соперники стоят на борцовском мосту Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра ранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Салки на ринге: пары маневрируют по залу. Один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки на плечи друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Сто ударов в минуту: участник по сигналу тренера в течение минуты наносит удары в воздух поочередно правой и левой рукой. По второму сигналу атака прекращается. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Тренер объявляет, сколько ударов проведено в минуту у каждого участника. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных

Методические рекомендации при обучении приемов самостраховки:

- Совершенствовать кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок:

Для выполнения группировки необходимо сесть на гимнастический мат и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, голову опустить, прижав подбородок к груди. Затем, подтягиваясь руками, приблизить туловище к бедрам и, сохраняя это положение, выполнить перекаты от таза до плеч и обратно, а также с боку на бок.

- Совершенствовать падение назад с самостраховкой на спину:

Подбородок прижат к груди, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу. Предплечье параллельно туловищу. Руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату.

- Совершенствование самостраховки вперед, с падением на спину:

Подбородок прижат к груди, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу, самостраховка выполняется от кувырка вперед, руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату.

Методические рекомендации при проведении итоговых внутришкольных соревнований по общей физической подготовке:

1. Бег 10 м (с);
2. Челночный бег 3х10 (с);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с ;
5. Наклон вперед из положения сидя (см);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол. раз).

(Приложение № 1, 2,)

Быстрота: Бег на 10 м с низкого старта: в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

Ловкость: Челночный бег 3х10 м челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью; Учащийся с высокого старта по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

Скоростно-силовые качества: Прыжок в длину с места (на гимнастический мат, деревянный пол) И.п.: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Длина прыжка измеряется в сантиметрах. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат (по последней крайней точке).

Выносливость: Подъем туловища в положении лежа на спине выполняется лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП;

Гибкость: Наклон вперед из положения сидя И.П.: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выходные делаем два наклона вперед,

сохраняя спину прямой;

Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

6.Перечень информационного обеспечения

Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Гоноболин Ф. Н. Игровая деятельность младших школьников// Гоноболин Ф. Н. Психология. - М. Просвещение, 1973. - 240 с (переиздата нет)
2. История боевых искусств - М.: 1997.
3. . Греко-римская борьба для начинающих/ Коллектив Авторов. – Москва ИЛ, 2005. – 686 с.
4. . Кикбоксинг тренировки для начинающих с 1 по 36 /Автор Щитов Валерий Константинович/Феникс, 2004
5. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977. (переиздата нет)
6. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983. (переиздата нет)
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастерства. М.: 2002.
8. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005.
9. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991.
10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.1249-03).
11. Озолин Н.Г. Настольная Книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

Список литературы для детей и родителей

1. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992
2. Греко-римская борьба для начинающих/ Коллектив Авторов. – Москва ИЛ, 2005. – 686 с.
3. Кикбоксинг тренировки для начинающих с 1 по 36 /Автор Щитов Валерий Константинович/Феникс, 2004
4. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977. (переиздата нет)
5. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983. (переиздата нет)

Интернет-ресурсы

1. Портал саморазвития «Виды борьбы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://samosoverhenstvovanie.ru/kinds-of-wrestling/>
2. «Что такое самбо» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://youtu.be/K2Fbs8QnXb4>
3. «История самбо» » [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://youtu.be/-6n7ebBSydw>
4. Кикбоксинг «5 упражнений для скорости удара» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://youtu.be/Kd4iIOIC4GE>
5. «Кихон – базовая техника в карате» [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WIFexLFABv0>

6. Комплексы для проведения учебно-тренировочных занятий спортивными единоборствами (ОФП), подготовленные тренерами-преподавателями МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»:

<https://www.youtube.com/watch?v=XBdlDJ5WzOA&t=74s>

<https://youtu.be/gPG3gUVBfw8>

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.infosport.ru/strategiya/index.asp>. - Загл. с экрана;

_____ 20 ____ года

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении внутришкольных соревнования по общей физической
подготовке среди обучающихся 7-9 лет

"Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить,
усталость, чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть".
Пьер де Кубертен

1.Цель и задачи проведения:

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Развитие физических качеств. Выявление сильнейших спортсменов для комплектования спортивных групп по видам спорта.
- 1.3. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

2.Организаторы спортивного соревнования:

2.1. Организация и проведение соревнований возлагаются на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношескую спортивную школу «Виктория» МО г. Новороссийск (далее МБУ ДО СШ «Виктория»).

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований: Ф.И.О. _____

Секретарь соревнований : Ф.И.О. _____

3. **Место и сроки проведения:**

3.1. Соревнования проводятся «__» _____ 20 ____ года в спортивном зале

МБУ ДО СШ «Виктория» по адресу: г. Новороссийск, ул. Дзержинского, 126

4. **Требования к участникам и условия их допуска**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУ ДО СШ «Виктория» оздоровительных групп (ОГ) 7-9 лет по видам спорта, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

4.2. К участию в соревновании допускается команда спортсменов, а также в составе команды - 1 тренер и 1 судья. Без судьи команда к участию в соревновании не допускается!

5. Программа.

Соревнования проводятся в один день:

- 5.1. Приезд с 8.00 - до 9.00, работа мандатной комиссии;
- 5.2. Заседание главной судейской коллегии с 09.00 - до 09.30;
- 5.3. Разминка участников соревнований с 09.30 - до 10.00;
- 5.4. Начало соревнований 10.00
- 5.5. Соревнования проводятся на шести спортивных станциях:
1.«Быстрота»; 2. «Ловкость»; 3.«Выносливость»;4. «Гибкость»; 5. «Сила»; 6. «Скорость и сила».

6. Условия подведения итогов

6.1. Победители и призеры соревнования определяются в соответствии с утвержденными оценочными тестами. Отчёт о соревнованиях на бумажном носителе представляется в Администрацию МБУ ДО СШ «Виктория» в течение трех дней со дня окончания спортивного соревнования.

7. Награждение

7.1 Победители и призеры соревнований в личном зачете награждаются грамотами и медалями.

8. Условия финансирования

8.1. МБУ ДО СШ «Виктория» выдает грамоты и медали, приобретенные за счет привлеченных средств.

9. Заявки на участие

9.1 Подтверждение об участии в соревнованиях направлять за неделю до начала соревнований. В мандатную комиссию участники представляют:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом поликлиники по месту проживания и тренером-представителем;
- полис страхования от несчастного случая.

9.2 Предварительные заявки на участие присылать на электронную почту Секретаря соревнований viktoryanovoros@mail.ru .

Доп. контакты: тел. 61-96-41;71-22-53

Данное положение является официальным вызовом на соревнования. Оргкомитет.

Приложение № 2

Оценочные тесты уровня физической подготовленности учащихся 7-9 лет.
(для итоговых внутришкольных соревнований)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Быстрота	Бег 10 м,с	7	2,6-2,4	2,3-1,7	1,6-1,4	2,9-2,7	2,6-1,9	1,8-1,6
			8	2,4-2,2	2,1-1,5	1,4-1,2	2,8-2,5	2,4-1,7	1,6-1,4
			9	2,2-2,0	1,9-1,3	1,2-1,0	2,5-2,3	2,2-1,5	1,4-1,2
2	Ловкость	Челночный бег 3х10 м,с	7	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			8	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			9	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	110	125-145	165	90	125-140	155
			8	120	130-150	175	110	135-150	160
			9	130	140-160	185	120	140-150	170
	Выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с	7	9-11	12-14	15-17	6-8	9-12	13-15
			8	11-13	14-16	17-18	9-11	12-14	15-17
			9	13-15	16-18	19-21	11-13	14-16	17-19
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			9	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6	Силовые	(М) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз; (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с упором ладони – колени) кол. раз	7	4 и ниже	5-7	8 и выше	4 и ниже	5-7	8 и выше
			8	5 и ниже	6-8	9 и выше	5 и ниже	6-8	9 и выше
			9	6 и ниже	7-9	10 и выше	6 и ниже	7-9	10 и выше

3 балла соответствует высшему уровню физической подготовленности

2 балла – среднему

1 балл – низкому

ПРОТОКОЛ

Оценочные тесты уровня физической подготовленности учащихся для итоговых
внутришкольных соревнований (7-9 лет)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Кол-во лет	Бег 10 м,с Количество баллов	Челночный бег 3x10 м,с Количество баллов	Прыжки в длину с места, см Количество баллов	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с Количество баллов	Наклон вперед из положения сидя, см Количество баллов	(М) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз; (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с упором ладони –колени) кол. раз Количество баллов	Итого баллов
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

Тренер-преподаватель _____ / _____ / Дата проведения _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
СШ «Виктория»

_____ Р.Н Кабасакальян

Календарно-тематический план _____ месяц 202__ года

группы _____ отделения борьбы дзюдо

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами спортивных единоборств» утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ от «__» ____ .202__ г. № __ / ОД. Протокол №__ от «__» ____ .202__ г.

Используемый учебно-методический комплекс:

1. Гоноболин Ф. Н. Игровая деятельность младших школьников// Гоноболин Ф. Н. Психология. - М. Просвещение, 1973. - 240 с
2. История боевых искусств - М.: 1997.
3. . Греко-римская борьба для начинающих/ Коллектив Авторы. – Москва ИЛ, 2005. – 686 с.
4. . Кикбоксинг тренировки для начинающих с 1 по 36 /Автор Щитов Валерий Константинович/Феникс, 2004
5. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977.
6. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983.
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастерства. М.: 2002.
8. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005.
9. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991.
10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.1249-03).
11. Озолин Н.Г. Настольная Книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

Основные задачи:

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России.
- Гигиенические знания и навыки
- Профилактика травматизма и заболеваемости
- Строение и функции организма человека
- Ознакомление с разновидностями спортивных единоборств.

№ урока	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
1	9		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Шведские стенки	Развитие физических качеств
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самоотраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Ознакомление Партер: удержание со стороны ног			

			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			
2	11		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер, тренажеры, гантели	Выполнять по заданию
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; упражнения с манекеном.		Манекены	
			ТТМ Ознакомление: Партер: удержание сбоку			
			Спортивная игра (футбол)			
			Упражнения на восстановление дыхания			
3	13		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Метболы, скакалки	
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; упражнения с партнером. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение			
			ТТМ Ознакомление: Борцовские захваты			Ознакомиться с захватами
			Эстафеты для развития ловкости, быстроты, смелости и самостоятельности			
			Упражнения на восстановление дыхания			
4	16		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер	
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки.			
			ТТМ Салки на ринге: Сто ударов в минуту			Выполнять по заданию
			Упражнения на восстановления дыхания			
5	18		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Шведские стенки	
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту;			

			упражнения самостраховки; упражнения с партнером. Игры за овладения обусловленным предметом Игры в дебюты			
			ТТМ Ознакомление: Партер: удержание верхом			Освоить захваты
			Спортивная игра (регби)			
			Упражнения на восстановление дыхания			
6	20		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер, тренажеры, гантели	Развитие физических качеств
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. Игры с прорывом через строй, из круга			
			ТТМ Ознакомление Стойка: перевод за одну руку			Выполнять по заданию
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			
7	23		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Метболы, скакалки	Выполнять по заданию
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; упражнения с манекеном. Игры с отрывом соперника от ковра		Манекены	
			ТТМ Игры в касания и блокирующие захваты			
			Упражнения на восстановление дыхания			
8	25		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Метболы, скакалки	Выполнять по заданию
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; упражнения с манекеном. Игры с отрывом соперника от ковра		Манекены	
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание верхом Стойка: передняя подножка, с захватом руки и туловища			
			Упражнения на восстановление дыхания			
9	27		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		

			ОФП Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Канат	
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; упражнения с партнером. Игры с элементами единоборства			
			ТТМ Игры в теснения и дебюты		Манекены тренировочный	Выполнять по заданию
			Спортивная игра (футбол)			
			Упражнения на восстановления дыхания			
10	30		Теория: во время тренировочного занятия	45 мин		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств Общеразвивающие упражнения		Борцовский ковер Шведские стенки	Развитие физических качеств
			СФП Специальные упражнения борца: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Игры в перетягивания			
			Эстафеты с мячами			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____