Администрация Барабинского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Барабинского района Новосибирской области «Детская юношеская спортивная школа Локомотив»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ Локомотив»
_____ Буш И.В.
Приказ № 149, от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами борьбы»

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Нелюбов Алексей Викторович,
тренер-преподаватель

Барабинск, 2026

Содержание

Оглавление

III. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами борьбы»2

1.1. Пояснительная записка……...…….……...3
1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами борьбы» ……...5
1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами борьбы» ……...8
1.4. Содержание учебного плана……..9
1.5. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами борьбы»……..13

IV. Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами борьбы» 14

1.6. Календарный учебный график ……..…..14
1.7. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами борьбы»14
1.8. Формы аттестации/контроля14
1.9. Оценочные материалы……..16
1.10. Методические материалы…….17
1.11. Рабочая программа воспитания……18
1.12. Календарный план воспитательной программы…….……19
1.13. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с

ним……...
20

V. Список литературы для работы тренера-преподавателя с обучающимися21

Приложение 1. Календарный учебный график…….....24

Приложение 2. Здоровьесберегающие технологии……..34

Приложение 3. Оценочные материалы……..35

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

I.1. Пояснительная записка

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена современными тенденциями в системе дополнительного образования и состоянием здоровья подрастающего поколения. В 2026-2027 учебном году особое внимание уделяется раннему физическому развитию детей, профилактике гиподинамии и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни с дошкольного возраста. В условиях возрастающей цифровизации и снижения двигательной активности детей 5-7 лет, занятия общей физической подготовкой с элементами борьбы становятся эффективным инструментом не только физического, но и социального, эмоционального и волевого развития. Программа отвечает запросам родителей, заинтересованных в гармоничном развитии ребёнка, и учитывает требования федеральных стандартов к организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в:

- обновлённом содержании учебно-тренировочного процесса с акцентом на игровые и здоровьесберегающие технологии;
- интеграции элементов борьбы (самбо) в структуру ОФП с учётом возрастных особенностей детей 5-7 лет;
- усилении воспитательного компонента через формирование нравственных и волевых качеств, патриотическое воспитание и профилактику асоциального поведения;
- внедрении системы мониторинга физического и функционального развития обучающихся на протяжении всего учебного года;
- расширении форм работы с родителями и социумом.

Адресат программы: дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки.

Состав обучающихся:не менее 20 человек. Группы формируются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Объём и срок освоения программы: 108 часов, 1 год обучения.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся со всем составом группы (не менее 20 человек). Состав группы постоянный.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа - 45 минут. Общее количество часов в неделю - 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

I.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для всестороннего физического развития детей 5-7 лет через освоение основ общей физической подготовки и начальных элементов борьбы, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Предметные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий с элементами борьбы;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Личностные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм, гражданское сознание и уважение к традициям российского спорта.

Метапредметные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью тренера-преподавателя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определённому алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- уметь делать выводы в результате совместной работы тренера-преподавателя и обучающихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- учиться выполнять работу в паре, в группе, выполнять различные цели;
- участвовать в коллективном обсуждении.

I.3. Содержание программы

Учебный план учебно-тренировочной подготовки занятий «ОФП с элементами борьбы»

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Теоретическая подготовка	15	11	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	31	3	28	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	тестирование, контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	18	2	16	контрольное тестирование
5	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	педагогическое наблюдение
6	Соревнования	10	10	-	календарные соревнования
7	Входная, промежуточная и итоговая аттестация	2	—	2	мониторинг
Итого		**108**	**29**	**79**	

I.4. Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

История развития борьбы. История спортивной борьбы: истоки, основатели. Основные направления и пути развития борьбы в России и за рубежом. Особенности современной борьбы. Международная Федерация борьбы. Тенденции развития мировой борьбы. Достижения российских борцов на мировой арене.

Правила поведения в зале на занятиях. Дисциплины и программа соревнований. Инвентарь и оборудование. Экипировка борцов. Допуск спортсменов к соревнованиям.

Личная гигиена. Понятие о гигиене. Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Правила проведения соревнований. Оборудование мест соревнований. Система проведения соревнований. Содержание схватки. Правила судейства. Судейская коллегия.

2. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); борьбу стоя, включающая стойки и захваты, обманные приёмы, а также броски и комбинации с их использованием; борьбу лёжа, переход от одного вида борьбы к другому.

Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнения на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) - лёжа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;
- перетягивание (выполняется в парах) - сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.
Партнёры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.
Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа.
Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх, лазание по канату, бег с ускорением, длительный бег (на выносливость).
«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга, упражнения с резиновыми бинтами, прыжки через скакалку.
«Упражнения на развитие силовой выносливости»
Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырёхглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант - широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырёхглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе - вернуться в И.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

«Наклоны»

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина

прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Качание на мосту. Забегание вокруг головы. Упражнения для развития мышц голеней.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями борьбы. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача эта осуществляется в единстве с технической подготовкой борцов, особыми средствами и методами.

Основными принципами СФП являются:

- соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряжённость - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям борьбы;
- опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажёра, упражнения борьбы, а также специальные упражнения.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП борцов осуществляется в следующих формах: комплекс специальных упражнений; в виде круговой тренировки; в форме соревнований. При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

4. Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приёмами и действиями - это обязательный объём технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются

результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности. Различают три основные уровни процесса технической подготовки: формирование двигательных представлений, умений и навыков. Упражнения для самостраховки, броски, захваты, болевые приёмы, подсечки, подножки, удержания и уходы, зажим рук бедрами и рычаг локтя через руку противника, стойки и передвижения.

5. Подвижные игры, эстафеты

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

6. Соревнования

Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные встречи на учебно-тренировочных занятий.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

I.5. Планируемые результаты

Предметные:

- будут сформированы знания и умения в области физической культуры и спорта;
- будут обучены технике и тактике двигательных движений;
- будет укреплено физическое и психологическое здоровье;
- будет повышена устойчивость организма к различным заболеваниям.

Личностные:

- будут развиты нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- будет выработана привычка к самостоятельным занятиям к избранному виду спорта в свободное время;
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- будут уметь определять и формировать цель деятельности с помощью педагога, проговаривать последовательность действий во время занятий;
- научатся работать по определённому алгоритму;
- будут уметь делать выводы в результате совместной работы тренера-преподавателя и обучающихся;
- сформировано умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- научиться активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- будут уметь работать в паре, группе, выполнять различные роли, участвовать в коллективном обсуждении.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен на основе Годового календарного графика учреждения и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Начало учебного года - 01.09.2026 года. Окончание учебного года - 25.05.2027 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2026	31.05.2027	108	36	3 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Помещение: спортивный зал для занятий со специальным покрытием на пол (татами), расположенный по адресу: г. Барабинск, ул. Коммунистическая 10а.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- аптечка;

- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, мячи, и т.д.);
- свисток, секундомер.

Информационное обеспечение:

- Стенды:
- Инструкция по охране труда;
- План эвакуации;
- Инструкция при работе со спортивным инвентарём.

Методический комплекс:

- Папка по результатам соревнований;
- Видеоролики по занятиям;
- Специальная литература;
- Аттестационные мероприятия;
- Конспекты открытых занятий;
- Подготовка к соревнованиям:
- показательные выступления;
- городские соревнования;
- участие в соревнованиях высшего уровня.
- Подготовка к защите проектов:
- участие в городских конкурсах;
- участие в конкурсах высшего уровня.

Кадровое обеспечение: для успешной реализации программы работает тренер-преподаватель со средне-специальным образованием Нелюбов Алексей Викторович, тренер-преподаватель по самбо, без категории. Общий стаж работы - 4 года.

2.3. Формы аттестации и контроля

Одним из важных аспектов программы является проверка и оценка результатов обучения детей. Контроль осуществляется в середине и в конце учебного года предполагает тестирование по общей и специальной подготовке в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- обработанные протоколы результатов входной, промежуточной, итоговой аттестации;
- итоговый отчёт тренера-преподавателя.
-

2.4. Оценочные материалы

Представленные тесты позволяют оценить динамику физического и моторного развития, а также становление координационных механизмов.

Контроль физической и специальной подготовки представлен в приложении 2.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснения, команды и распоряжения, задания, беседа и разбор);
- наглядные (показ упражнений, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем, использование демонстрационных досок, планшетов, средств и т.д.);
- практические (многократное повторение движений, стойки, передвижения и т.п.);
- методы ориентирования (линии разметки, ориентиры, разнообразные зрительные и звуковые сигналы);
- игровой метод (упражнения в игровой форме, эстафеты, игра);
- соревновательный метод (специально организованная соревновательная деятельность).

Педагогические технологии:

- технология игрового обучения;
- технология проблемного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технология индивидуализации обучения (технического приёма);
- технология группового обучения (круговая тренировка);
- технология коллективного обучения (когда участники коллектива помогают друг другу в освоении технических приёмов).

Формы организации учебного задания:

Фронтальный, групповой, индивидуальный. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: организовать занимающихся, построение, сообщение задач занятия, подготовка организма к основной части занятия, подготовить

суставы к предстоящей работе. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

Усвоение новых знаний и способов действий. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные упражнения, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

Закрепление знаний и способов действий, применяют упражнения, выполняемые детьми самостоятельно.

Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространёнными способами работы являются беседа и практические упражнения.

IV этап - контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

V этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: педагог сообщает, как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VI этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей и учитывая формы занятия.

Дидактические материалы:

- таблицы;
- схемы;
- памятки;
- видеозаписи, мультимедийные материалы.

2.6. Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Профессионализм тренера-преподавателя

способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Цель воспитательной работы: развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Задачи:

- воспитание патриотизма, гражданского сознания;
- развитие лидерских качеств через самоуправление и организацию коллективно-творческой деятельности;
- построение системы взаимодействия с семьёй и местным социумом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- реализация творческого потенциала обучающихся;
- сочетание традиционной и инновационной деятельности.

Приоритеты воспитательной деятельности:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Основные направления воспитательной работы:

- развитие социальных институтов воспитания (семья, консультирование родителей и т.д.);
- обновление воспитательного процесса:
- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
- приобщение детей к культурному наследию;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.

Виды, формы и содержание деятельности

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям при

борьбе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время поединка, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированных у них необходимых качествах. Основными формами работы с детьми являются фронтальная, групповая, индивидуальная. Наиболее распространёнными формами работы с детьми при реализации данного направления являются тренировки, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Планируемые результаты:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	**Название мероприятия, события, форма его проведения**	**Направления воспитательной работы**	**Цель**	**Краткое содержание**	**Сроки**	**Ответственный исполнитель**
1	Комплектование группы	Сплочённость обучающихся внутри группы	Создание командного единства	Практические упражнения на командообразование	Сентябрь	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.
2	Мероприятие в рамках	Духовно-нравственное	Формирование коллекти	Обучающиеся оказывают	Октябрь	Нелюбов А.В. Михайло

№ п/п	Название мероприятия, события, форма его проведения	Направления воспитательной работы	Цель	Краткое содержание	Сроки	Ответственный исполнитель
	декады добра и милосердия	воспитание	визма и понятия добра и милосердия	помощь пожилым людям		в А.А.
3	Профилактика пагубных привычек	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Беседа, раздача брошюр	Ноябрь	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.
4	Мероприятие среди обучающихся «на приз Деда Мороза»	Физкультурно-спортивное	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Проведение поединков	Декабрь	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.
5	«Мы против коррупции»	Социально-гуманитарное	Формирование у детей нравственных позиций	Тематическая беседа, лекция	Январь	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.

№ п/п	Название мероприятия, события, форма его проведения	Направления воспитательной работы	Цель	Краткое содержание	Сроки	Ответственный исполнитель
6	«Быстрее, выше, сильнее», мероприятие посвящённое 23 февраля и 8 марта	Развитие социальных институтов воспитания (семья, детско-родительские отношения)	Популяризация здорового образа жизни и создание условий для активного отдыха семьи	Конкурсная программа для обучающихся и их родителей	Март	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.
7	Мероприятия по ПДД	Гражданское воспитание	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Викторины по ПДД, игры	Апрель	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.
8	Трудовые акции, субботники	Трудовое воспитание, профессиональное самоопределение	Привлечение обучающихся к трудовому воспитанию	Проведение субботников, акций «Собери мусор!»	Май	Нелюбов А.В. Михайлов А.А.

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Уровень обучения	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Стартовый уровень	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1–2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	На собрании можно вручить брошюры по антидопингу
	Теоретическое занятие «Виды нарушений	1 раз в год	Научить спортсменов выявлять основные виды нарушений антидопинговых правил, об

Уровень обучения	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	антидопинговых правил и ответственность за их нарушение»		ответственности за их нарушение

III. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.08.2024).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (с изменениями от 08.08.2024).
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции).
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции).
5. Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями от 15.05.2023).
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
8. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Минпросвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности...».
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
15. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Барабинского района Новосибирской области «Детская юношеская спортивная школа Локомотив» (от 22.11.2019 № 1332).

Для работы тренера-преподавателя с обучающимися:

1. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. — М.: Профит Стайл, 2023. — 305 с.
2. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. — М.: ЁЁ Медиа, 2022. — 725 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. — М.: МГС Динамо, 2021. — 172 с.
4. Гаткин, Е.Я. Всё о самбо / Е.Я. Гаткин. — М.: АСТ, 2021. — 953 с.
5. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. — М.: ЁЁ Медиа, 2023. — 886 с.
6. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 282 с.
7. Серебрянский Юрий Неизвестное самбо / Юрий Серебрянский. — М.: Книжный дом, 2021. — 288 с.
8. Харлампиев, А.А. Борьба Самбо / А.А. Харлампиев. — М.: ЁЁ Медиа, 2021. — 801 с.
9. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. — М.: ЁЁ Медиа, 2021. — 990 с.
10. Шабето, М. Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. — М.: Современное слово, 2021. — 448 с.
11. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. — М.: Ростов н/Д: Феникс, 2021. — 224 с.

Интернет-ресурсы для родителей и обучающихся:

1. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://vfrg.ru/, свободный (14.08.2026).
2. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya, свободный (23.08.2026).
3. Новосибирская региональная федерация самбо [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://sambonsk.ru/ (26.08.2026).

Приложение 1. Календарно-тематический план на 2026–2027 учебный год

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		Введение в программу. Техника безопасности. Правила поведения в зале на занятиях. Входная диагностика	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
2		История спортивной борьбы: истоки, основатели. Подвижные игры. СФП	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
3		ОФП: упражнения для развития мышц живота. Упражнения для развития координации	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
4		ОФП. ОРУ для всех групп мышц. Подвижные игры. Упражнения для самостраховки.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
5		«День и ночь» (исходные положения самые различные). Техника падений.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
6		Развитие выносливости. ОРУ с предметами. ОФП. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
7		ОФП: упражнения для развития мышц спины. Падение назад на спину.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
8		ОФП. СФП. Упражнения на развития мышц голени. Упражнения для развития координации.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
9		Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Подвижные игры. ОФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
10		Кувырок назад через партнёра. Подвижная игра: «Бой петушков».	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
11		Развитие гибкости. Удержания и уходы. ОФП.	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
12		ОФП. Упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на быстроту реакции.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
13		Удержания со стороны головы. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
14		ОРУ с предметами. Болевые приёмы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
15		ОФП. Подвижные игры. Технические элементы в стойке.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
16		СФП. Рычаги.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
17		ОФП с оборудованием. Подвижные игры.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
18		Развитие выносливости. ОФП. Захваты, приёмы и контрприёмы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
19		Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Подвижные игры.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
20		Развитие выносливости. Подвижные игры. Падения, самостраховка.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
21		Соревнования.	1	Ул. Ульяновская 66	Практическая	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
22		ОФП для мышц нижних конечностей. ОРУ в движении.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
23		Развитие гибкости. ОРУ с оборудованием.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
24		Развитие выносливости. Упражнения для развития мышц стопы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
25		«День и ночь» (исходные положения самые различные). Упражнения для развития мышц рук.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
26		ОФП. Демонстрация видео выступления российских спортсменов на Чемпионате мира.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Беседа. Наблюдение.
27		Развитие выносливости. Падения, самостраховка.	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
28		Подвижные игры. Упражнения для развития мышц голеней.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
29		Качание на мосту. Забегания вокруг головы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
30		Падения назад на спину, падения на бок. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
31		ОРУ в парах. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
32		Развитие быстроты. Падения вперёд. Оборудование мест соревнований.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
33		Подвижные игры для развития быстроты. Удержания и уходы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
34		Международная Федерация борьбы. Тенденции развития мировой борьбы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
35		Удержание сбоку. Удержание со стороны головы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
36		Развитие гибкости. ОРУ с предметами.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
37		Подвижные игры. Болевые приёмы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
38		СФП. Упражнения для развития быстроты.	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
39		Болевые приёмы. Работа в парах.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
40		Достижения российских борцов на мировой арене. Просмотр фильма.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
41		Подвижные игры. Техника падений.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Контроль.
42		Развитие выносливости. Самостраховка. Развитие стартовой скорости	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Контроль.
43		Промежуточная аттестация.	1	Ул. Ульяновская 66	Практическая	Тестирование

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
44		Экипировка борцов. Допуск спортсменов к соревнованиям. ОФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
45		Строевые упражнения. Комплексы ОРУ.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Контроль.
46		ОРУ без предметов. Подвижные игры. Удержание сбоку.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
47		Подвижные игры. Удержание со стороны головы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
48		Развитие гибкости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
49		Развитие прыгучести. Развитие равновесия на фоне усталости	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
50		ОФП для мышц нижних конечностей. ОРУ в парах.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
51		Техника передвижения. Виды бросков.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
52		«День и ночь» (исходные положения самые различные). Развитие скоростных способностей.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
53		Подвижные игры. Развитие мышц для правильного формирования осанки.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
54		Развитие быстроты. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
55		Самостраховка. Разучивание техники кувырка вперёд.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
56		Правила соревнований по самбо. Развитие гибкости.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
57		Обучение начальным формам акробатических упражнений.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
58		Подвижная игра: «Вызов номеров». Развитие прыжковой выносливости.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
59		Самостраховка. Разучивание техники броска зацеп изнутри.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
60		Соревнования. Судейская практика.	1	Ул. Ульяновская	Практическая	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
61		Подвижная игра: «Борьба за мяч». Развитие прыгучести. Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
62		Эстафеты. Стартовая скорость. Техника страховок.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
63		Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Разучивание акробатического элемента переворот в сторону. Развитие гибкости.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
64		Подвижные игры. Разучивание техники броска через плечо	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
65		ОФП. Строевые упражнения. Развитие	1	Ул.	Тренировочная.	Оперативный

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
		равновесия.		Ульяновская 66		контроль.
66		Развитие быстроты реакции. Разучивание техники уходов от удержания.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
67		Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
68		Подвижная игра: «Перетягивание через черту». СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
69		Комплексы ОРУ. Техника борьбы в партере.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
70		Висы на перекладине. Строевые упражнения. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
71		Развитие гибкости. Правила проведения соревнований.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
72		Упражнения для развития мышц нижних конечностей. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
73		Развитие прыжковой выносливости. Рычаги.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
74		Развитие быстроты. Технические элементы в стойке.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
75		Техника передвижения. Виды бросков.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
76		ОФП для мышц спины. ОРУ с предметами.	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
77		Развитие выносливости. Самостраховка. Развитие стартовой скорости	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
78		Подвижная игра: «Борьба за мяч». Техника борьбы в партере.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
79		Развитие быстроты. Техника передвижения.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
80		Соревнования. Судейская практика	1	Ул. Ульяновская 66	Практическая.	Оперативный контроль.
81		Техника передвижения. Виды бросков.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
82		Подвижная игра: «Перетягивание через черту». Виды бросков.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
83		ОФП. ОРУ в движении. Правила соревнований.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
84		Основные направления и пути развития борьбы в России и за рубежом. Особенности современной борьбы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная. Теоретическая.	Беседа. Наблюдение.
85		Развитие прыгучести. Разучивание техники вкручивания на бросок через спину.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
86		Развитие гибкости. Разучивание техники переворотов на удержание.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
87		Развитие гибкости. Разучивание техники переворотов на удержание.	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
				66		
88		Развитие быстроты реакции. Подвижные игры. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
89		Развитие гибкости. Разучивание техники переворотов на удержание.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
90		Подвижная игра: «Перетягивание через черту»	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
91		ОФП. Броски. Упражнения на развитие координации	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
92		Развитие гибкости. Развитие сил брюшного пресса	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
93		Развитие прыгучести. Разучивание техники вкручивания на бросок через спину.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
94		Перевороты в партере. Удержания. ОФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
95		Передвижения, вкручивания, захваты. Кроссовая подготовка	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
96		Развитие быстроты реакции. Самостраховка. Подготовительные и подводящие упражнения.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
97		Развитие ловкости. Эстафеты. Упражнения на развитие координации	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
98		Подвижная игра: «Борьба за мяч». Развитие выносливости. Упражнения для	1	Ул. Ульяновская	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
		укрепления осанки.		66		
99		Соревнования. Судейская практика.	1	Ул. Ульяновская 66	Практическая.	Оперативный контроль.
100		ОФП. Упражнения для развития мышц живота.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
101		Развитие быстроты. Эстафеты с элементами борьбы.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
102		Построения. Строевые упражнения. Упражнения на развитие координации.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
103		Развитие быстроты. Рычаги.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
104		Падения назад на спину, падения на бок. СФП.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
105		Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
106		ОФП. Упражнения для мышц нижних конечностей	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
107		Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Оперативный контроль.
108		Итоговое тестирование.	1	Ул. Ульяновская 66	Тренировочная.	Тестирование.

Приложение 2.

Здоровьесберегающие технологии

В программе используются следующие здоровьесберегающие технологии:

соблюдение санитарно-гигиенических требований к помещению и инвентарю;

рациональная организация учебно-тренировочного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

чередование физических нагрузок и отдыха;

проведение дыхательной гимнастики и упражнений на расслабление;

контроль за самочувствием обучающихся;

профилактика травматизма;

формирование у детей навыков личной гигиены и здорового образа жизни.

Приложение 3.

Оценочные материалы

Промежуточное тестирование по общей физической подготовке

Таблица № 3

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики 1 балл	Мальчики 2 балла	Мальчики 3 балла	Девочки 1 балл	Девочки 2 балла	Девочки 3 балла
Челночный бег 3х10 м (с)	12	11,8	11,4	12,5	12	11,8
Бег 10 м (с)	4,5	4	3,8	4,8	4,6	4,2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с)	9	10	12	7	9	10
Прыжок в длину с места, (см)	79	81	85	64	71	77
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	4	6	8	3	4	5

Количество баллов для выполнения норматива: 13 баллов

Итоговое тестирование по общей физической подготовке

Таблица № 4

Тестовые упражнения	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**
Челночный бег 3х10 м	11,9	11,3	10,9	12	11,7	11,3

Тестовые упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
(с)						
Бег 10 м (с)	4	3,8	3,5	4,6	4,1	3,7
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с)	10	12	14	9	10	11
Прыжок в длину с места, (см)	81	85	96	68	77	88
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	5	8	9	4	5	6

Итоговая аттестация: 14 баллов

Итоговое тестирование по специальной физической подготовке

Таблица № 5

Развиваемое физическое качество	Итоговые тесты	Результат
Координационные способности	Самостраховка	«5» - Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками. «4» - высокий полёт, ошибки при группировке, правильная амортизация руками. «3» - недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.
Координационные	Кувырок	«5» -упражнение выполнено

Развиваемое физическое качество	Итоговые тесты	Результат
способности	вперёд	согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. «4» - упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук). «3» - упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка).