Муниципальный орган управления образованием   
Управление образованием ГО Красноуфимск

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  на заседании педагогического  совета №5 от 30.05.2023 г. | Утверждено:  Директор МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  приказ №123-ОД от 01.06.2023г. |

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа   
физкультурно-спортивной направленности**

**по спортивной (вольной) борьбе**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:

Спелков Алексей Валентинович, ВКК,

тренер-преподаватель МАУ ДО «Спортивная

школа городского округа Красноуфимск»

г.Красноуфимск

2023 год

Оглавление

[Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) 3](#_Toc139449022)

[Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации 7](#_Toc139449023)

[Список литературы 18](#_Toc139449024)

# Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной (вольной) борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);



Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);



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



Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;



Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

**Актуальность программы** обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

**Отличительные особенности программы.**

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития обучающихся средствами спортивной (вольной) борьбы.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков спортивной (вольной) борьбы.

**Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа не предусматривает конкурсного отбора.

Возраст 7-8 лет относится к младшему школьному возрасту. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, но функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. В связи с этим обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий, но недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для профилактики плоскостопия.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

**Объем программы:** 288 часов

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:** групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение;e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**Основополагающие принципы**:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

*Развивающие:*

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к занятиям по спортивная (вольная) борьба;

- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);

- воспитывать волевые качества;

- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Практическая значимость программы

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

**Содержание программы**

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих предметных областей:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта (технико-тактическая и психологическая подготовка);

- другие виды спорта и подвижные игры.

Планируемый результат: выпускник обладающий достаточным уровнем физической и технической подготовленности в области избранного вида спорта.

# Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

**Учебный план**

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств.

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее кол-во учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
| теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 27 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 4 | Избранный вид спорта | 72 | 5 | 67 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений  Участие в соревновании. |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 13 | 3 | 10 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
|  | Итого | 144 | 23 | 121 |  |

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее кол-во учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
| теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 27 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 4 | Избранный вид спорта | 72 | 5 | 67 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений  Участие в соревновании. |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 13 | 3 | 10 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
|  | Итого | 144 | 23 | 121 |  |

**Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

Тема №1. *Теоретическая подготовка.* Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Особенности организации тренировочных занятий по спортивной (вольной) борьбе (время прихода, спортивная форма, питьевой режим, режим питания и т.д.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2.*Общая физическая подготовка*. Воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп (плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра и голени); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;

- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;

- махи (сидя, лёжа, в стойке).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения в перемещениях (разновидности передвижений «крабик», ходьба в полном приседе в упоре лёжа и т.д.);

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, касание плеч в упоре лёжа, «упор лёжа - в упор лёжа на локтях», планка;

- приседания в стойках разной ширины, поднимания на носки, «выдержки» (в приседе и в стойке на носках);

- поднимание туловища из положения лёжа ноги прямые (на спине, на животе), «лодочка» (подъём, «раскачивание», «выдержки»), поднимание ног лёжа на спине, «ножницы», «выдержки» ног в положении лёжа и сидя.

Упражнения для развития координационных способностей:

- подвижные игры «вышибалы», «третий лишний» и др., эстафеты, «полоса препятствий»;

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег, «змейка»).

Упражнения для развития скоростных способностей:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Тема №3. *Специальная физическая подготовка*. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов, а также позвоночного столба, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- махи (стоя у стены);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания», повороты, выпады);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

Тема №4. *Избранный вид спорта.* Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек:

*Упражнения без предметов:*

а) *упражнения для рук и плечевого пояса*– одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястиых суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища –*упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног*– в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног –*в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

*Упражнения с предметами:*

а) *со скакалкой –*прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой –*наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом*– броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упразднения с набивным мячом*(вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Практическая работа. Подводящие упражнения способствующие освоению формы, техники движений (изучение, закрепление и совершенствование элементов базовой техники).

Тема №5.*Другие виды спорта и подвижные игры*. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Практическая работа. Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках. мостик из положении лёжа, «лягушка», «полушпагат» и «шпагат». Подвижные игры*:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «третий лишний», «вызов номеров», «воробьи и вороны».

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

Тема №1. *Теоретическая подготовка.* Правила техники безопасности и правила поведения в Учреждении, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. *Общая физическая подготовка*. Корректировка физического развития (развитие силы мышц стопы, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения); воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп: плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра (двух и четырёх главные мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости; воспитание гибкости: развитие подвижности позвоночного столба, плечевого сустава, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;

- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);

- упражнения на гибкость в положении стоя у опоры (стены).

Упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия:

Тема №3. *Специальная физическая подготовка*. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов и позвоночника, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы; воспитание силовых способностей мышц бедра (четырёх главные мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений.

Практическая работа. *Упражнения для развития гибкости:*

- обще развивающие упражнения;

- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;

- махи (сидя, лёжа, в стойке, у стены);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- вертикальные (поднимание - опускание) и горизонтальные движения ногами в положении стоя у стены лёжа, упражнения «круг», «квадрат», «треугольник».

- упражнения для развития силовой выносливости мышц голени и стопы: финты в стойке (в движении по прямой, «челноки» и т.д.) и с использованием координационной лестницы, прыжковые упражнения в парах (с акцентом на поворот).

*Упражнения для развития координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений:*

- развивающие упражнения из содержания технической подготовки.

Тема №4. *Избранный вид спорта.* Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек:

Практическая работа. Подводящие упражнения для освоения базовой техники вольной борьыб.

*Акробатические упражнения:* Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев,  с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

*Упражнения на мосту:* Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

*Имитационные упражнения:* Имитация различных действий и  приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Развивающие упражнения для освоения базовой техники

Тема №5. *Другие виды спорта и подвижные игры*. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость.

Практическая работа. Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, мостик из положении лёжа, «лягушка». Подвижные игры*:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки», «третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечах», «воробьи и вороны», «официант», «салки».

**Планируемые результаты**

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

*по итогам реализации программы у учащихся:*

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

**Личностные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут вести здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут знать теоретический материал об истории вида спорта и спортивной терминологии;

-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

-будут знать технику и тактику вольной борьбы;

-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

-будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

*по итогам реализации программы у учащихся:*

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

**Личностные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники;

- будут вести здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут знать теоретический материал об истории вида спорта;

-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

-будут знать технику и тактику вида спорта;

-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

-будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

-будут знать правила техники безопасности и правила поведения в здании Спортивной школы, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

**Календарный учебный график 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | **Показатель** |
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 108 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 5 | Недель в I полугодии | 17 |
| 6 | Недель во II полугодии | 19 |
| 7 | Начало занятий | 01 сентября |
| 8 | Выходные дни | 31 декабря - 9 января |
| 9 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 10 | Входной контроль | С 01 сентября по 30 сентября |
| 11 | Текущий контроль | 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая |
| 12 | Промежуточная аттестация | С 12 мая по 31 мая |

**Оценочные материалы**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

  Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы);

- практическая физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- опросник;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | измерение | норматив | | | |
| мальчики | | девочки | |
| СОГ1 | СОГ2 | СОГ1 | СОГ2 |
| *нормативы общей физической подготовки* | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м | С | 7,0 | 6,8 | 7,5 | 7,0 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 5 | 8 | 3 | 5 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +1 | +2 | +2 | +4 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 110 | 115 | 105 | 110 |
| 5 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | 1 | 3 | 1 | 2 |
| *нормативы специальной физической подготовки* | | | | | | |
| 6 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | 8,0 | 11,0 | 7,0 | 9,00 |
| 7 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | 1 | 2 | 1 | 2 |

# План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- чёткая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|  | Здоровьесбережение | | |
| 1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение  года |
| 2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение  года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | В течение года |
| 2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках. | В течение года |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение  года |

**Методические материалы**

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самобучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);

- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

**Материально-техническое оснащение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования | Кол-во |
| 1 | Ковер борцовский в комплекте | 1 |
| 2 | Маты спортивные | 20 |
| 3 | Ковер борцовский | 1 |
| 4 | Маты борцовские «профи» | 50 |
| 5 | Табло для единоборств | 1 |
| 6 | Вешалки-скамейки | 4 |
| 7 | Гантели разборные | 2 |
| 8 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 9 | Гриф | 1 |
| 10 | Диски | 12 |
| 11 | Канат для перетягивания | 2 |
| 12 | Эспандер | 6 |
| 13 | Весы напольные электронные | 1 |

**Инструкции**

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях спортивная (вольная) борьба, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участий на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

# Список литературы

1. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опят и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
3. ИссуринВ.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
8. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата/ И.А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 264 с. – (Серия: Бакалавр. Академический клуб).
9. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский ценрт «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
10. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
11. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608.
12. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [ Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М.: Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

З. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);



1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);



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



1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;



1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
2. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
3. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».



Приложение№1

**Адреса реализации программы:**

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Трактовая, 1А

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Манчажская

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Березовая

*Приложение №2*

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности по СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА**

**Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Приложение №3

**Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 20 |
| 4 | Избранный вид спорта | 9 | 10 | 7 | 9 | 5 | 9 | 7 | 7 | 9 |  | 72 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 13 |
|  | ИТОГО | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 144 |

**Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  | 25 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 25 |
| 4 | Избранный вид спорта | 9 | 10 | 7 | 9 | 5 | 9 | 7 | 7 | 9 |  | 72 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 13 |
|  | ИТОГО | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 144 |