

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
От «31» 08 2017 г

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 1502-р
от «09» 09 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст учащихся – 6 -9 лет.

Срок реализации - 3 года.

Разработчики-
Куванов Виктор Анатольевич, педагог
дополнительного образования
Федорова Ольга Александровна, педагог
дополнительного образования
Васильев Владимир Михайлович, педагог
дополнительного образования
Баклушина Зоя Владимировна, педагог
дополнительного образования
Челпанов Александр Валерьевич, педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) является модифицированной, разработанной на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Актуальность программы состоит в том, что содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Данная образовательная Программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах спорта.

Отличительная особенность заявленной Программы заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

Также, Программа дополнена занятиями теми видами спорта, которые пользуются популярностью: футбол, баскетбол, волейбол, гимнастика и другие. Включено большое количество подвижных игр.

В каждое занятие общей физической подготовкой включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

В долгосрочной перспективе 3-х лет занятий учащегося общей физической подготовкой – разминка способствует систематическим занятиям физической культурой, тем самым укреплению здоровья учащихся.

Адресат Программы - учащиеся в возрасте от 6 до 9 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов двигательных действий и физических упражнений;
- овладение практическими основами техники и тактики различных видов двигательных действий и физических упражнений;
- формирование знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах.

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;

- развитие двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции в изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- развитие морально-волевых качеств и мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок;
- развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Условия реализации программы.

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 6 - 7 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 7 - 8 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 8 - 9 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других спортивных секций при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- ролл матов;
- гимнастических скамеек;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- навесных турников;
- мячи футбольный, волейбольный;
- кегли.

Планируемые результаты.

Предметные результаты включают освоенные учащимися в ходе изучения:

- знания, специфичные для общей физической подготовки, и владение терминологией общей физической подготовки;

- владение двигательными действиями.

Личностные результаты включают:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

Метапредметные результаты включают:

- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

Учебный план.

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	6	-	6	журнал
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
3	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
4	Бег на разные дистанции.	6	1	5	беседа, наблюдение
5	Акробатические упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение
6	Строевые упражнения.	6	1	5	беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6	1	5	беседа, наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение
9	Упражнения для развития меткости, точности движений	6	1	5	беседа, наблюдение
10	Основы оздоровительной физкультуры	6	2	4	беседа, наблюдение
11	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	6	2	4	беседа, наблюдение
12	Упражнения для развития быстроты	6	1	5	беседа, наблюдение
13	Участие в соревнованиях	6	1	5	соревнования
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
15	Гимнастические упражнения	11	2	9	беседа, наблюдение
16	Подвижные игры	12	1	11	беседа, наблюдение
17	Эстафеты	12	1	11	беседа, наблюдение
18	Элементы игры в волейбол	6	1	5	беседа, наблюдение
19	Элементы игры в баскетбол	6	1	5	беседа, наблюдение

20	Элементы игры в боулинг	8	1	7	беседа, наблюдение
21	Элементы игры в футбол	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Участие в соревнованиях	4	1	3	соревнования
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль
24	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
ВСЕГО:		144	26	118	

2 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
3	Легкоатлетические эстафеты	12	1	11	беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	12	1	11	беседа, наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Акробатика и гимнастика	12	1	11	беседа, наблюдение
8	Участие в соревнованиях	6	1	5	соревнования
9	Инструктаж по охране труда	1	1	-	проверочная беседа
10	Упражнения на реакцию	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения на силу	12	1	11	беседа, наблюдение
12	Упражнения для развития мышц ног и шеи	12	1	11	беседа, наблюдение
13	Подвижные игры	12	1	11	беседа, наблюдение
14	Элементы игры в регби	10	2	8	беседа, наблюдение
15	Элементы аэробики	9	1	8	беседа, наблюдение
16	Участие в соревнованиях	4	2	2	соревнования
17	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
18	Итоговое занятие	2	-	2	показатель-

					ные выступления
	ВСЕГО:	144	20	124	

3 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	1	-	1	входящий контроль
3	Упражнения на развитие быстроты	12	1	11	беседа, наблюдения
4	Упражнения на развитие выносливости	12	1	11	беседа, наблюдения
5	Упражнения на развитие ловкости	12	1	11	беседа, наблюдения
6	Подвижные игры	12	1	11	беседа, наблюдения
7	Эстафеты	12	1	11	беседа, наблюдения
8	Участие в соревнованиях	6	2	4	соревнования
9	Инструктаж по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
10	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	беседа, наблюдения
11	Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	12	1	11	беседа, наблюдения
12	Элементы игры в бадминтон	10	1	9	беседа, наблюдения
13	Элементы гимнастики	10	1	9	беседа, наблюдения
14	Элементы акробатики	8	1	7	беседа, наблюдения
15	Упражнения для развития равновесия	9	1	8	беседа, наблюдения
16	Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	8	1	7	беседа, наблюдения
17	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
18	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
19	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	144	26	118	

Рабочая программа.

Задачи рабочей программы.

1 год

Обучающие:

- овладение теоретическими основами техники и тактики упражнений: на развитие скорости, силы, точности, гибкости и др.;
- обучение двигательным действиям;
- обучение основам тактик различных видов спорта;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям спортом в целом;
- приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности;

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через пропаганду физкультуры и спорта;
- развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия, толерантного отношения друг к другу;
- становление спортивного характера.

2 год

Обучающие:

- овладение техникой выполнения различных упражнений общей физической подготовки;
- овладение тактикой спортивных игр различных видов;
- обучение базовым приемам, применяемым в спортивных играх;
- обучение видам соревнований, характеру и способу их проведения.

Развивающие:

- повышение показателей общей физической подготовленности;
- формирование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- повышение показателей специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств у учащихся;
- становление спортивного характера;
- воспитание основ культуры поведения;
- мотивация к здоровому образу жизни.

3 год

Обучающие:

- формирование навыков игровой деятельности;
- формирование навыков техники различных видов двигательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку.

Развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- совершенствование двигательной активности учащихся;
- совершенствование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи.

Воспитательные:

- формирование целевой установки на здоровый образ жизни;
- формирование мотивации на постепенное усложнение тренировочных нагрузок;
- формирование целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- понимание необходимости занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты рабочей программы.

Учащиеся 1 года будут знать и уметь:

- терминологию разучиваемых упражнений из общей физической подготовки (исходное положение, разминка, старт, разбег и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- технику владения двигательными умениями и навыками;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни и понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через занятия спортом;
- уметь расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь договариваться и слушать собеседника.

Учащиеся 2 года будут знать и уметь:

- базовую технику упражнений общей физической подготовки;
- знать и уметь выполнять базовые приемы различных видов спорта, а также технические связки из них;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов;
- уметь правильно выбрать средства для развития физические качества;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся 3 года будут знать и уметь:

- знать более сложные упражнения, применяемые для общей физической подготовки и способы их выполнения;
- знать более сложные технические действия, применяемые в различных видах спорта и способы их тактической подготовки;
- уметь выполнять простейшие связки из изученных приемов;
- уметь применять изученные приемы в игровых видах спорта;
- уметь взаимодействовать с партнерами в группе занимающихся ОФП;
- приобретут специфические навыки участия в различных соревнованиях;
- приобретут навыки здорового образа жизни;
- проявлять такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка;
- уметь формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на процесс и результаты длительной деятельности, работу через «не могу».
- уметь уважительно относиться к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- уметь проявлять способность к самооценке на основе критерия успешности.

Особенности каждого года обучения

1 год обучения - это этап начальной подготовки по общей физической подготовке.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиление мотивации к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом и выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Данный этап способствует физическому развитию учащихся, их разносторонней физической подготовке.

Умение применять изученные элементы двигательных умений и навыков технических действий формируются у учащихся в спортивных соревнованиях.

Овладение основами общей физической подготовки формирует у учащихся устойчивый интерес к спорту и способствует привлечению максимально возможного числа детей и подростков к занятиям им.

2 год обучения - это учебно-тренировочный этап начальной подготовки по общей физической подготовке учащихся.

На данном этапе продолжается физкультурно-оздоровительная работа. Особенностью данного этапа является то, что в качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований. По мере их реализации решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их с техническим арсеналом различных видов спорта, развития у них спортивных качеств.

Спортивные соревнования данного этапа позволяют учащимся применить изученные технические и тактические действия в условиях соревнований.

3 год обучения - это тренировочный этап, на котором учащиеся продолжают начальную подготовку по общей физической подготовке, совершенствуя технику общей физической подготовки, специальную физическую подготовленность. Учащиеся продолжают овладевать жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья.

Особенность данного этапа заключается в значительном внимании к психологической и тактической подготовке учащихся.

В процессе соревнований на данном этапе у учащихся воспитываются качества и формируются навыки, необходимые для планирования тактики участия в соревнованиях.

Каждое занятие трёх лет обучения начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

■ **Основная** - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.
- 9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться

вперед и задержаться. То же другой ногой.

10) Нога согнута в колене, хват руками за стопы. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

■ **Специальная** – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1). Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2). Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3). Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропал интерес к занятиям.

Содержание программы 1-й год обучения.

1. Комплектование групп.

2. Вводное занятие, инструктаж по охране труда. Организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи 1 года обучения. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

3. Определение уровня умений и спортивной подготовленности.

Практика: выполнение разминки. «Челночный бег» (3x10) м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке). Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине. Наклон вперед, стоя на полу.

4. Бег на разные дистанции.

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилами дыхания и умением распределять силы.

Практика: Выполнение разминки. Освоение бега на малые дистанции: 60 м, «челночного» бега, 100м, 200м. Освоение бега на большие дистанции: 500м, 1000м.

5. Акробатические упражнения.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекаат, полушпагат, стойка).

6. Строевые упражнения.

Теория: объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку.

7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Теория: значение укрепления мышечной массы для бойца. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

8. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение общеразвивающих и расслабляющих

упражнений.

9. Упражнения на развитие меткости, точности движений.

Теория: объяснение техники метания, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение поворотов тела с остановкой и метанием предмета в цель.

10. Основы оздоровительной физкультуры.

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение общеразвивающих упражнений

11. Упражнения для укрепления мышц ног и спины.

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

12. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Понятие «быстрота» и «выносливость». Значение развития выносливости для бойца.

Практика: Выполнение разминки. Постепенное увеличение дистанции при беге. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Выполнение упражнений со скакалкой, приседаний, подтягиваний на турнике.

13. Участие в соревнованиях.

14. Инструктаж по охране труда

15. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения: «По верёвочной лестнице», «Качка», «Рыбка», «Палуба–трюм», «Маяк»; с гимнастической палкой: «Наклоны», «Повороты», «Перешагивание вперёд», «Перепрыгивание», «Сосна», «Ветер», «Маятник».

16. Подвижные игры.

Теория: Значимость подвижных игр.

Практика: Выполнение разминки. Игра «Смена сторон», «Флаги на башне», «Метко в цель», «Горячая картошка», «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

17. Эстафеты.

Теория: Ознакомление с видами эстафет. Техника безопасности.

Практика: Выполнение разминки. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Эстафеты с элементами акробатики.

18. Элементы игры в волейбол.

Теория: Ознакомление с основными ударами и приёмами в стойке.

Практика: Выполнение разминки. Стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

19. Элементы игры в баскетбол.

Теория: Изучение основных ударов и приемов в баскетболе.

Практика: Выполнение разминки. Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

20. Элементы игры в боулинг

Теория: Знакомство с видом спорта и его особенностями.

Практика: Выполнение разминки. Виды бросков. Стили бросков. Упражнения на точность попадания. Бросок с подкруткой. Упражнения на меткость. Упражнения на дальность броска.

21. Элементы игры в футбол.

Теория: Знакомство с видом спорта и его особенностями.

Практика: Выполнение разминки. Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча

внутренней стороной стопы и подошвой, ведение мяча носком; ловля и отбивание мяча вратарем; ведение мяча; обводка препятствий; упражнения на точность удара; двусторонняя игра.

22. Участие в соревнованиях.

23. Выполнение контрольных нормативов

24. Итоговое занятие.

2-й год обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила перевода на следующий год обучения. Техника безопасности. Инструктаж учащихся по охране труда. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

2. Определение уровня умений и спортивной подготовленности.

Практика: выполнение разминки. «Челночный бег» (3x10) м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине. Наклон вперед, стоя на полу.

3. Легкоатлетические эстафеты.

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: выполнение разминки. Освоение комбинированных эстафет, сочетание бега на разные дистанции с прыжками в длину, в высоту.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Теория: техника выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика: выполнение разминки. Освоение упражнений с гантелями. Освоение метания мяча. Прыжки: на двух ногах на месте с поворотами в течение 20 -30 секунд; через обручи, которые лежат на полу на расстоянии 40-50 см; в длину с места; в длину с разбега; через обручи, поднятые на высоту 40-50 см; в высоту с места и с разбега; через малую и большую скакалку. Различные метания. Метания утяжеленного маленького мяча на дальность. Толкание набивного мяча.

5. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Упражнения различных видов спорта.

Практика: выполнение разминки. Выполнение спортивных игр с элементами противоборства (футбол, баскетбол).

6. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения

Теория: Основы оздоровительной физкультура. Роль общеукрепляющих упражнений. Их цели и задачи.

Практика: выполнение разминки. Освоение общеукрепляющих упражнений. Освоение комплекса оздоровительной физкультуры. Спортивный массаж.

7. Акробатика и гимнастика.

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение разминки. Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу-сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок, «пистолет», упоры, приседания и т.д.

8. Участие в соревнованиях.

9. Инструктаж по охране труда.

10. Упражнения на реакцию.

Теория: Роль реакции в спорте. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: выполнение разминки. Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Освоение упражнений в самостраховке, упражнений на мосту.

11. Упражнения на силу.

Теория: Роль силы в спорте. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: выполнение разминки. Освоение упражнений, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

12. Упражнения для развития мышц ног и шеи.

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Разминка. Освоение следующих упражнений: приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы, упражнения с отягощением. Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену.

13. Подвижные игры.

Теория: Роль подвижных игр. Технические модели выполнения.

Практика: выполнение разминки. Игры: «Ловишка», «Бери ленту», «Ловушка», «Чье звено быстрее соберется», «Кто быстрее докатит обруч до флажка», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Коршун и наседка», «Пятнашки», «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Классы», «Петушиный бой», «Салки на одной ноге» и др.

14. Элементы игры в регби.

Теория: Знакомство с правилами спортивной игры. Изучение техники.

Практика: выполнение разминки. Элементы тач-регби (регби до касания). Упражнения на развитие силовых качеств, координационных навыков, навыков техники паса и ловли мяча. Развитие навыков «честной борьбы». Передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Ловля мяча после удара ногой. Удары по мячу на точность. Игра в регби.

15. Элементы аэробики.

Теория: знакомство с упражнениями.

Практика: выполнение разминки. **Кувыркание:** кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

Мост: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

Шпагаты: прямой – предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

Стойки: на лопатках – с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

Повороты: вправо (влево) – «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу.

«Плут». Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища.

«Лук». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот.

«Мост». Из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями.

«Мост». Из положения лежа на спине.

«Кобра». Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги, лежа на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, потом голову (очень медленно) на пол. Вдыхать при подъеме, во время удержания позы дышать произвольно, опускаясь, делать выдох.

«Бабочка». Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо.

«Уголок». Из положения стоя на коленях отклоняться, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

«Скручивание». Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«Черепашка». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным.

«Лодочка». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять.

16.Участие в соревнованиях.

17.Выполнение контрольных нормативов.

18.Итоговое занятие.

3-й год обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила перевода на следующий год обучения. Техника безопасности. Инструктаж учащихся по охране труда. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

2. Определение уровня умений и спортивной подготовленности.

Практика: выполнение разминки. «Челночный бег» (3x10) м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Наклон вперед, стоя на полу.

3. Упражнения на развитие быстроты.

Теория: значение быстроты. Её зависимость от гибкости, выносливости.

Практика: выполнение разминки. Освоение соревновательного метода. Освоение упражнений на опережение, имитационных упражнений с нарастающей быстротой.

4. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: понятие выносливости. Общая и специальная выносливость спортсмена.

Практика: выполнение разминки. Освоение общей выносливости через бег на длинные дистанции, кросс, прыжки со скакалкой и др. Освоение специальной выносливости: многократность выполнения упражнения «через не могу».

5. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: значение ловкости для спортсмена. Её зависимость от двигательных навыков.

Практика: выполнение разминки. Освоение упражнений: "прими-отбей"; прием мяча с разных направлений (6 м x 20 раз); бега лицом и спиной вперед с одной ракеткой в руке; приема 5 мячей ракеткой из различных направлений в одном центральном положении. Упражнения на развитие специфической скоростной выносливости с изменением направлений движения: "челночный бег"; упражнение, в котором и расстояние 6 м, и использование изменений направления с 20 повторениями (от 2-3 до 6-8).

6. Подвижные игры.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнение разминки. Игра: «Мышиная охота», «Помощь друга», «Пленник мяча», «Темный лабиринт», «Прищепки», «Неправильный футбол», «Теннисбол», «Волейбол вслепую».

7. Эстафеты.

Теория: значение развития скоростных способностей.

Практика: выполнение разминки.

Встречная эстафета. Две команды делятся пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета закапчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пробежки раньше.

Простая круговая эстафета. Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Каждый луч-шеренга является

командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (мяч). По сигналу бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Большая эстафета. На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре – большой флаг. Игроки делятся на три команды. По сигналу первый участник обегает четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передает эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой.

Эстафета – чехарда. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между командами 3 – 4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8— 12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый опирается руками на одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову. По сигналу ведущего игроки, стоящие впереди в колоннах, бегут вперед и совершают опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и встают затем на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд. Получившие касание рукой, бегут вперед, совершают опорный прыжок и остаются в кружках и т. д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, то есть игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Эстафета с мячом. Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько раз подряд. Выигрывает команда первой закончившая передачи.

Эстафета – поезд. Перед командами, стоящими в колоннах проводится линия, а в 10 — 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

8.Участие в соревнованиях.

9. Инструктаж по охране труда

10. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение общеразвивающих и расслабляющих упражнений.

11. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Роль общеукрепляющих упражнений. Их цели и задачи.

Практика: выполнение разминки. Освоение общеукрепляющих упражнений. Освоение комплекса оздоровительной физкультуры. Спортивный массаж.

12. Элементы игры в бадминтон.

Теория: ознакомление с правилами спортивной игры «бадминтон».

Практика: выполнение разминки. Подача волана. Прием волана. Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию. Игра в паре. Игра в одиночку.

13. Элементы гимнастики.

Теория:

Практика: выполнение разминки. Упражнения: **Ноги вместе**, переплести пальцы опущенных перед телом рук, наклонить голову: сгибая руки в локтях и скользя кистями по груди, поднять руки вверх, повернув ладони кверху (вдох); расцепить пальцы и опустить руки в стороны и вниз, наклонить голову и снова соединить кисти рук (выдох). Прodelать 6 раз.

Усложнение. То же упражнение, но, поднимая руки вверх, вставать на носки.

Ноги вместе, руки вверх: опуская руки вперед, вниз и отводя их назад, полуприсесть (когда руки идут вниз) и выпрямлять ноги в коленях (когда руки отводятся назад); обратным движением вернуться в исходное положение. Прodelать 8—12 раз. Усложнение. В крайних точках размаха рук подниматься на носки.

Ноги вместе, руки на пояс: отставляя ногу назад, опуститься на одно колено и снова встать. Прodelать 8—12 раз, отставляя назад то левую, то правую ногу. Усложнение. Присесть на одной ноге, слегка касаясь коленом другой земли (нога сильно сгибается в колене).

Выпрямляясь, руками взмахнуть вверх.

Стать на расстоянии большого шага от стола и опереться о его край руками, тело выпрямлено: сгибать и выпрямлять руки в локтях. Прodelать 8—12 раз. Усложнение. То же упражнение, но, сгибая руки в локтях, поднимать назад то правую, то левую ногу.

Расставить ноги пошире, руки согнуть перед грудью, локти на уровне плеч: поворачивая туловище в сторону и наклоняя его вперед, разогнуть руки в стороны; выпрямиться, согнуть руки перед грудью. Прodelать 8—12 раз, поворачивая туловище то влево, то вправо. Усложнение. Поворачивая и наклоняя туловище, дотронуться руками до ступни, а затем поднять их в стороны; выпрямляясь, согнуть руки перед грудью.

Ноги вместе, руки опущены: приседая на носок и разводя колени в стороны, поднять руки вверх; выпрямиться, опустить руки вниз. Прodelать 8—12 раз. Усложнение. Приседая, делать пружинящие движения, слегка разгибая и сгибая ноги в коленях, после чего выпрямиться.

Ноги вместе, руки вперед: разводя руки в стороны и прогибая спину, поднять одну ногу назад, не сгибая ее в колене; приставить ногу, руки вперед. Прodelать 8-12 раз, поднимая назад то левую, то правую ногу. Усложнение. Поднимать ногу назад выше горизонтального положения.

14. Элементы акробатики.

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение разминки. Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу-сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок, «пистолет», упоры, приседания и т.д.

15. Упражнения на развитие равновесия.

Теория: значение равновесия для спортсмена.

Практика: выполнение разминки.

Упражнения **динамического характера:** целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке).

Упражнения **статического характера:** это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. игровые задание "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др., (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.)

Варианты для статического равновесия: уменьшение площади опоры; удлинение времени сохранения позы; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры.

16. Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры.

Теория: значение расслабления для здоровья спортсмена. Техника расслабления.

Практика: выполнение разминки. Освоение упражнений на расслабление: стоя, ноги врозь, руки вверх. Встряхивание рук, опуская их, без наклона и с наклоном туловища вперед; стоя, ноги врозь. Встряхивание рук, отведенных в стороны; стоя, ноги врозь, руки вверх. Поочередное расслабление мышц рук, сгибая их в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, с наклоном вперед; стоя, ноги врозь, руки вверх, кисти соединены. Наклоны вперед с резким опусканием рук («колка дров»); повороты влево-вправо с расслабленными движениями рук (захлестыванием) назад; перенос тяжести тела с одной ноги на другую, расслабляя свободную ногу; махи расслабленной ногой вперед-назад, встряхивание; лежа на спине. Встряхивание ног, согнутых в коленях; лежа на спине, ноги вверх или в стойке на лопатках. Встряхивание ног; стоя.

17. Участие в соревнованиях

18. Выполнение контрольных нормативов

19. Итоговое занятие.

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Комплектование групп		словесный	-	-
2.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники.
4. Бег на разные дистанции	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин,</p>	спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг);

			<p>Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p>
5.Акробатические упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>свистки;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p>
6.Строевые упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>свистки;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p>

			<p>пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	
7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики</p> <p>гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p>
8.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики</p> <p>гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p>

			<p>пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники; скакалки;</p>
9.Упражнения для развития меткости, точности движений	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники; скакалки;</p>
10. Основы оздоровительной физкультуры	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4</p>

			<p>методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p> <p>гимнастические обручи</p>
<p>11. Упражнения для укрепления мышц ног и спины</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p> <p>гимнастические обручи</p>
<p>12.Упражнения для развития быстроты</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации,</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p>

			<p>Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
13. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические</p>

				обручи
14.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Гимнастические упражнения	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
16. Подвижные игры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое</p>	спортивный зал; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки;

			<p>пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	гимнастические обручи
17. Эстафеты	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
18. Элементы игры в волейбол	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p>	<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи</p>

			<p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	
19. Элементы игры в баскетбол	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи</p>
20.Элементы игры в боулинг	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г,</p>	<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; кегли</p>

			с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru	
21.Элементы игры в футбол	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru	спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи
22. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	маты, гимнастическая скамья, мячи, скакалки, гимнастические обручи
23.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;

				мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники
24.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи

2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д:	спортивный зал; гимнастические скамейки;

			<p>Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники;</p>
3. Легкоатлетические эстафеты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
4. Упражнения для развития скоростно-силовых	Беседа. Практическое	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] /</p>	<p>спортивный зал; ролл маты;</p>

способностей	занятие		<p>Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
5.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для</p>

				разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
6. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
7. Акробатика и гимнастика	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля;

			2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru	навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
8.Участие в соревнованиях	Беседа Практическое занятие	практический	-	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
9.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
10.Упражнения на реакцию	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в

			<p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
11. Упражнения на силу	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
12. Упражнения для развития	Беседа.	Наглядный,	а) основная литература	спортивный зал;

мышц ног и шеи	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
13.Подвижные игры	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА»</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели;</p>

			http://fta-russia.ru	фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи; мячи
14. Элементы игры в регби	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	спортивный зал; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; мячи
15. Элементы аэробики	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические

			Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru	обручи
16.Участие в соревнованиях	Беседа Практическое занятие	практический		спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
17.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания

				(150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники;
18.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи

3 год

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий)	Практическое занятие	практический	а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д:	спортивный зал; гимнастические скамейки;

контроль)			<p>Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники;</p>
3.Упражнения на развитие быстроты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
4.Упражнения на развитие	Беседа.	Наглядный,	а) основная литература	спортивный зал;

выносливости	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
5.Упражнения на развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА»</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели;</p>

			http://fta-russia.ru	фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
6. Подвижные игры	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
7. Эстафеты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин,</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;

			<p>Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p> <p>гимнастические обручи</p>
8.Участие в соревнованиях	Беседа Практическое занятие	практический	-	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p> <p>скакалки;</p> <p>гимнастические обручи</p>
9.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
10.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] /</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p>

	занятие		<p>Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
11.Оздоровительная физкультура общеукрепляющие упражнения	и Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для</p>

				разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
12.Элементы игры в бадминтон	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; ракетки
13.Элементы гимнастики	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое</p>	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг);

			<p>пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>свистки;</p> <p>мячи для метания (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники; скакалки;</p> <p>гимнастические обручи</p>
14.Элементы акробатики	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «ФТА»</p> <p>http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>свистки;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники;</p>
15. Упражнения для развития равновесия	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p>

			<p>2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
<p>16.Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 Таблица нормативов Официальный сайт «ФТА» http://fta-russia.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
<p>17.Участие в соревнованиях</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>практический</p>		<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики</p>

				<p>гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
18.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники;</p>
19.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический		<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления</p>

				для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи для метания (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи
--	--	--	--	---

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
	7. 10 кувырков вперед	7. 10 кувырков вперед
		8.Бег на 1,5 км (мин)
		9. Тройной прыжок в длину с места, см

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 6 установленных нормативов- «высокий уровень» ;
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	если учащийся выполнил 3-5 установленных нормативов- «средний уровень» ;
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
		если учащийся выполнил 1-2

	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	установленных нормативов - «низкий уровень»
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 7 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 4-6 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-3 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7. 10 кувырков вперед	
3 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 9 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7. 10 кувырков вперед	
	8.Бег на 1,5 км (мин)	
	9. Тройной прыжок в длину с места, см	

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества

образовательного процесса;

- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.