

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 117 с углубленным изучением иностранных языков  
имени Аскина ГайфутдинаГафиятовича» городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

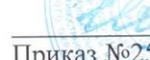
РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ

 Кузьмина Н.А.  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора УВР

 Мардамшина С.В.  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МАОУ «Школа №117 с УИИЯ»

 О.В. Кабирова  
Приказ №255 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по физической культуре  
«Крепыш»  
для обучающихся 1-4 классов**

Составители:  
преподаватель физической культуры  
Яркеев В.А.

Уфа 2023

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Сегодня очевидно, что при разработке конкретных задач начального образования необходимо исходить из положения о том, что первое звено должно обеспечить целостное развитие личности ребенка, его социализацию, становление элементарной культуры деятельности и поведения, формирование интеллекта и общей культуры. Именно эти ценности должны стать основой совершенствования процесса начального образования. В соответствии с этим усвоение предметных знаний – умений должно рассматривать скорее как средство и результат обучения, чем как его главная цель.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Дзюдо представляет собой спортивный стиль, ведущий своё происхождение от боевого искусства дзюдзюцу. До вхождения в состав олимпийских видов спорта в 1964 году дзюдо представляло собой систему самообороны и физической подготовки, основанную Дзигаро Кано.

В 1882 году молодой мастер дзюдзюцу Дзигаро Кано организовал свою школу, названную им *Кодокан*. Кано назвал свой стиль дзюдо. В то время как название «дзюдзюцу» переводится как «мягкое искусство», слово «дзюдо» имеет значение «путь мягкости». Кано изменил название таким образом, поскольку хотел подчеркнуть, что его ученики не только развивают навыки боевых искусств, но и учатся мягкости в отношении всего пути жизни.

В спортивном дзюдо главной целью является проведение броска, удержания или болевого контроля для приобретения контроля над соперником. В отличие от других боевых искусств здесь не применяются удары руками и ногами. Даже при изучении дзюдо в качестве метода самообороны *дзюдока* (ученик школы дзюдо) учиться лишь

защищаться от ударов и атак оружием при помощи бросков, захватов и болевых контролей. При правильном изучении дзюдо представляет собой превосходный способ самообороны.

Наибольшей ценностью дзюдо является развитие мягкости в подходе ко всем сферам жизни. Дзюдо учит человека избегать конфликтов и искать мягкие способы их разрешения. Дзигаро Кано говорил, что дзюдоке следует придерживаться в жизни принципа полезности для всех. Это означает, что заботясь о себе, дзюдока также заботится обо всех остальных, в том числе и о своем противнике.

Этот принцип оказывает решающее влияние на всю концепцию занятий дзюдо. Во многих других стилях боевых искусств занимающийся заботится только о приобретении собственных навыков, в то время как дзюдока старается помочь в обучении каждому, находящемуся в *додзё* (школе). Это основа, заложенная в дзюдо создателем стиля. Во всех *додзё*, где практикуется дзюдо, делается упор на пользу для всех. Когда Кано основал свой стиль, он хотел, чтобы дзюдо стало методом, приносящим пользу во всех областях жизни занимающихся. Во-первых, дзюдо является прекрасным методом для поддержания хорошей физической формы. С помощью *тайсо*, упражнений, человек развивает в своем теле как силу, так и гибкость. Занятия дзюдо укрепляют тело физически и развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Помимо этого тренировка сознания в дзюдо учит гибкости ума, позволяющей реагировать на жизнь с большей степенью открытости и спонтанности. Спокойствие же имеет и такой физиологический аспект, как снижение кровяного давления, что предотвращает обычное в наше время развитие гипертонии.

Кроме того, в процессе занятий дзюдо человек приобретает способность защищать себя в экстремальной ситуации. Безусловно, для этого необходимо, чтобы техники самообороны преподавались в *додзё* наряду со спортивными. В целом дзюдо как техника самозащиты позволяет человеку малой физической силы и некрупной комплекции защитить себя от более сильного и крупного противника.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики, развитию физических способностей.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа деятельности по физическому воспитанию «Крепыш» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация дзюдо как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо.
4. Обучение технике и тактике дзюдо.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

## Особенности реализации программы : количество часов и место проведения занятий

Программа «Крепыш» предназначена для учащихся 1-4 классов. Принадлежность определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Количество часов : 132 ч. (на одну группу )

Учебная программа предполагает следующие виды спортивной подготовки детей: технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую.

Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку (СПФ) и общую физическую подготовку (ОФП). СПФ представлено средствами, ОФП – средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике дзюдо.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки. Расчетно-плановая часть включает в себя учебный план, план-графики расчета учебных часов.

- Техническая подготовка :
  - расширение объема двигательных навыков;
  - совершенствование основных приемов из всех классификационных групп;
- Техничко-тактическая подготовка:
  - расширение и совершенствование тактического арсенала наступательных и оборонительных действий;
- Соревновательная подготовка :
  - дальнейшее расширение соревновательного опыта путем участия в самых разнообразных турнирах;
- Общая физическая подготовка:
  - дальнейшее укрепление здоровья;
  - повышение анаэробной производительности- одной из важных предпосылок освоения повышенного уровня специализированных нагрузок;
  - дальнейшее расширение силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей.
- Специальная физическая подготовка:
  - повышение эффективности и целенаправленности специализированных тренировочных нагрузок;
  - дальнейшее развитие специальных физических качеств.
- Морально-волевая подготовка:
  - воспитание патриотизма и интернационализма;

- воспитание трудолюбия, самостоятельности, коллективизма;
- дальнейшее расширение психических адаптационных возможностей;
- расширение стрессовой адаптации;
- повышение культурного уровня.
- Теоретическая подготовка:
  - расширение и совершенствование знаний по основам спортивной тренировки, гигиене, физиологии спорта;

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дзюдо» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### *Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих  
материалов для оценки планируемых результатов  
освоения программы «Крепыш»

Контрольные упражнения 1 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	<i>Бег 30 м.</i>	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2	<i>Бег 60 м</i>	11,8	12,3	13,0	12,0	12,6	13,5
3	<i>Бег 500 м</i>	2,35	2,45	2,55	2,45	2,55	3,15
4	<i>Бег 1000 м</i>	без	учет	а	вре	мени	
5	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	132	103	85	123	104	85
6	<i>Прыжок в высоту, см</i>	80	70	60	75	60	50
7	<i>Метание мяча 150г,м</i>	15	10	7	12	8	5
8	<i>Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз</i>	3	2	1	-	-	-
9	<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз</i>	-	-	-	8	6	4
10	<i>Сгибание рук в упоре лежа, раз</i>	14	11	6	14	11	5
11	<i>Прыжки со скакалкой за (30сек)</i>	32	26	20	34	28	22
12	<i>Поднимание туловища за (30сек)</i>	16	12	8	16	13	8
13	<i>Наклон туловища вперед(см)</i>	5,0	4,0	3,0	10,0	6,0	4,0
14	<i>Лазанье по канату</i>	зачет			зачет		
15	<i>Челночный бег 3*10м</i>	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
	<i>6*10м</i>	20,0	20,4	21,0	21,0	21,8	23,0
	<i>4*9 м</i>	13,0	13,4	13,8	13,4	13,8	14,2
16	<i>Метание набивного мяча 1кг(см)</i>	295	235	195	245	220	180
17	<i>Многоскоки 8 прыжков(м)</i>	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
18	<i>Метание мяча в цель с 6м,из 5 попыток</i>	4	3	1	4	3	1
19	<i>Лыжные гонки 1 км</i>	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
20	<i>2 км</i>	без	учета	вре	мени		

Контрольные упражнения 2 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,8	6,4	7,0	6,0	6,7	7,2
2	Бег 60 м	11,0	11,6	12,2	11,6	12,2	13,0
3	Бег 500 м	2,25	2,35	2,50	2,30	2,45	3,00
4	Бег 1000 м	5,30	6,00	6,30	6,00	6,45	7,45
5	Прыжок в длину с места, см	1,40	1,30	1,20	1,30	1,20	1,10
6	Прыжок в высоту, см	90	80	70	85	80	70
7	Метание мяча 150 г, м	20	14	10	14	10	8
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
10	Сгибание рук в упоре лежа, раз	16	12	8	16	12	8
11	Прыжки со скакалкой за (30сек)	36	30	25	38	32	28
12	Поднимание туловища за (30сек)	18	14	10	18	15	10
13	Наклон туловища вперед(см)	8	5	3	9	6	4
14	Лазанье по канату	зачет			зачет		
15	Челночный бег 3*10м	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
	6*10м	18,8	20,0	21,2	19,4	21,0	22,3
16	4*9м	12,0	12,4	12,8	12,4	12,8	13,4
17	Метание набивного мяча 1кг (см)	310	255	225	280	215	175
18	Многоскоки 8 прыжков (м)	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
19	Метание мяча в цель с бм,из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
20	Лыжные гонки 1 км	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
	2 км	без	учета	вре	мени		

Контрольные упражнения 3 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,7	6,3	6,7	5,9	6,6	7,2
2	Бег 60 м	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3	Бег 500 м	2,15	2,25	2,40	2,20	2,30	2,40
4	Бег 1000 м	5,15	5,45	6,15	5,45	6,30	7,30
5	Прыжок в длину с места, см	1,50	1,40	1,30	1,40	1,30	1,20
6	Прыжок в высоту, см	1,00	90	80	95	90	80
7	Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	5
10	Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	14	10	18	14	10
11	Прыжки со скакалкой за (30сек)	40	34	27	42	36	30
12	Поднимание туловища за (30сек)	20	16	10	20	15	10
13	Наклон туловища вперед(см)	9	6	3	10	6	4
14	Лазанье по канату	зачет			зачет		
15	Челночный бег 3*10м	9,0	9,3	10,0	9,3	10,0	10,3
	6*10м	18,4	19,0	20,3	19,0	20,3	21,3
16	4*9м	11,0	11,4	11,8	11,4	11,8	12,4
17	Метание набивного мяча 1кг,см	325	270	240	295	230	190
18	Многоскоки 8 прыжков(м)	15,0	12,0	8,0	14,0	11,0	7,0
19	Метание мяча в цель с 6 м, из 5 попыток	5	4	3	5	4	3
20	Лыжные гонки 1 км	7,15	7,45	8,15	7,30	7,45	8,20
	2 км	14,40	15,30	17,30	15,00	16,00	17,20
	3 км	без	учета	вре	мени		

Контрольные упражнения 4 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,7	6,3	6,7	5,9	6,6	7,2
2	Бег 60 м	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3	Бег 500 м	2,15	2,25	2,40	2,20	2,30	2,40
4	Бег 1000 м	5,15	5,45	6,15	5,45	6,30	7,30
5	Прыжок в длину с места, см	1,50	1,40	1,30	1,40	1,30	1,20
6	Прыжок в высоту, см	1,00	90	80	95	90	80
7	Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	5
10	Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	14	10	18	14	10
11	Прыжки со скакалкой за (30сек)	40	34	27	42	36	30
12	Поднимание туловища за (30сек)	20	16	10	20	15	10
13	Наклон туловища вперед(см)	9	6	3	10	6	4
14	Лазанье по канату	зачет			зачет		
15	Челночный бег 3*10м	9,0	9,3	10,0	9,3	10,0	10,3
	6*10м	18,4	19,0	20,3	19,0	20,3	21,3
16	4*9м	11,0	11,4	11,8	11,4	11,8	12,4
17	Метание набивного мяча 1кг,см	325	270	240	295	230	190
18	Многоскоки 8 прыжков(м)	15,0	12,0	8,0	14,0	11,0	7,0
19	Метание мяча в цель с 6 м, из 5 попыток	5	4	3	5	4	3
20	Лыжные гонки 1 км	7,15	7,45	8,15	7,30	7,45	8,20
	2 км	14,40	15,30	17,30	15,00	16,00	17,20
	3 км	без	учета	вре	мени		

# Тематическое планирование

## Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	12
2	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	12
3	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	12
4	Техника падения. Самостраховка и страховка	27
5	Повторение техники падения.	27
6	Учикоми, рандори	27
7	Изучение техники борьбы лежа	15
	Итого 132 час.	

## Тематическое планирование 2-3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Повторение техники удержания сбоку	12
2	Изучение техники удержания поперек	12
3	Повторение техники удержания поперек	12
4	Обучение тактики проведения захватов	27
5	Повтор тактики проведения захватов	27
6	Совершенствование тактики проведения захватов	27
7	Совершенствование тактики проведения удержаний	15
	Итого 132 час.	

## Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Элементы спортивной борьбы	12
2	Передвижения и приемы маневрирования	12
3	Захваты и освобождение от них	12
4	Выведение из равновесия	27
5	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	27
6	Игры на развитие психомоторики учащихся	27
7	Основные положения в партере и выполняемые действия из них.	15
	Итого 132 час.	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

№	Тема занятия	Дата
1-2	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	
2-4	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	
5-6	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	
7-8	Эстафеты с различными способами перемещений	
9-10	Техника падения. Самостраховка и страховка	
11-12	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	
13-14	Игровое занятие, учикоми, рандори	
15-16	Изучение техники борьбы лежа	
17-18	Техника удержания сбоку	
19-20	Эстафеты с различными способами перемещений	
21-22	Повторение техники удержания сбоку	
23-24	Изучение техники удержания поперек	
25-26	Повторение техники удержания поперек	
27-28	Игровое занятие. Эстафеты ОФП	
29-30	Изучение техники удержания со стороны головы	
31-32	Повтор техники удержания со стороны головы	
33-34	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
35-36	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
37-38	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
39-40	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
41-42	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
43-44	Повтор изученных приемов и техник	
45-46	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
47-48	Обучение тактики проведения захватов	
49-50	Повтор тактики проведения захватов	
51-52	Совершенствование тактики проведения захватов	
53-54	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
55-56	Обучение тактики проведения удержаний	
57-58	Повтор тактики проведения удержаний	
59-60	Совершенствование тактики проведения удержаний	
61-62	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	
63-64	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	
65-66	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 класс

№	Тема занятия	Дата
1-2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком	
2-4	Техника падения. Самостраховка и страховка	
5-6	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	
7-8	Игровое занятие, учикоми, рандори	
9-10	Изучение техники борьбы лежа	
11-12	Техника удержания сбоку	
13-14	Эстафеты с различными способами перемещений	
15-16	Повторение техники удержания сбоку	
17-18	Изучение техники удержания поперек	
19-20	Повторение техники удержания поперек	
21-22	Игровое занятие. Эстафеты ОФП	
23-24	Изучение техники удержания со стороны головы	
25-26	Повтор техники удержания со стороны головы	
27-28	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
29-30	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
31-32	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
33-34	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
35-36	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
37-38	Повтор изученных приемов и техник	
39-40	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
41-42	Обучение тактики проведения захватов	
43-44	Повтор тактики проведения захватов	
45-46	Совершенствование тактики проведения захватов	
47-48	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
49-50	Обучение тактики проведения удержаний	
51-52	Повтор тактики проведения удержаний	
53-54	Совершенствование тактики проведения удержаний	
55-56	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	
57-58	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	
59-60	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	
61-62	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	
63-64	Техника падения. Самостраховка и страховка	
65-66	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№	Тема занятия	Дата
1-2	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
2-4	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
5-6	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
7-8	Повтор изученных приемов и техник	
9-10	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
11-12	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
13-14	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
15-16	Повтор изученных приемов и техник	
17-18	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
19-20	Эстафеты с различными способами перемещений	
21-22	Повторение техники удержания сбоку	
23-24	Совершенствование техники удержания поперек	
25-26	Повтор тактики проведения захватов	
27-28	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
29-30	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
31-32	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
33-34	Повтор изученных приемов и техник	
35-36	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
37-38	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
39-40	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
41-42	Повтор изученных приемов и техник	
43-44	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
45-46	Повтор тактики проведения захватов	
47-48	Совершенствование тактики проведения захватов	
49-50	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
51-52	Обучение тактики проведения удержаний	
53-54	Повтор тактики проведения удержаний	
55-56	Совершенствование тактики проведения удержаний	
57-58	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
59-60	Повтор изученных приемов и техник	
61-62	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
63-64	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	
65-66	Основные положения в партере и выполняемые действия из них.	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 класс

№	Тема занятия	Дата
1-2	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
2-4	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
5-6	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
7-8	Повтор изученных приемов и техник	
9-10	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
11-12	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
13-14	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
15-16	Повтор изученных приемов и техник	
17-18	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
19-20	Элементы спортивной борьбы	
21-22	Передвижения и приемы маневрирования	
23-24	Захваты и освобождение от них	
25-26	Выведение из равновесия	
27-28	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	
29-30	Игры на развитие психомоторики учащихся	
31-32	Основные положения в партере и выполняемые действия из них.	
33-34	Повтор изученных приемов и техник	
35-36	Повтор тактики проведения захватов	
37-38	Совершенствование тактики проведения захватов	
39-40	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
41-42	Обучение тактики проведения удержаний	
43-44	Повтор тактики проведения удержаний	
45-46	Совершенствование тактики проведения удержаний	
47-48	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
49-50	Повтор изученных приемов и техник	
51-52	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
53-54	Повторение техники удержания сбоку	
55-56	Изучение техники удержания поперек	
57-58	Повторение техники удержания поперек	
59-60	Обучение тактики проведения захватов	
61-62	Повтор тактики проведения захватов	
63-64	Совершенствование тактики проведения захватов	
65-66	Совершенствование тактики проведения удержаний	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 2013. – 240 с.: ил.
2. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. - Минск: Нар. асвета, 2021. - 79 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. - М.: ФиС, . - 483 с.
4. Спортивная борьба: прогр.-норматив. комплекс профил. подгот. тренеров-преподавателей : специальность – 022300 Квалификация - специалист по физ. культуре и спорту / [авт.-разраб. Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2020. – 206 с.
5. Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров : Одобрено Науч.-метод. советом Центр. совета Союза спорт. о-в и орг. СССР и Федераций борьбы СССР / под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: ФиС, – 493 с.
6. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры (пед. фак.): Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Туманян Г.С. – М.: ФиС, 2021. – 143 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов. спорт, 2000. - 383 с.: табл.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Эйминас П.А. Самбо: первые шаги 2020 г.
- 2 Чумаков С.А. Сто уроков борьбы 2019 г.
3. Силин В.И. Дзюдо 2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 548923307783482480876436394463496321380627608340

Владелец Кабирова Оксана Валентиновна

Действителен с 14.07.2023 по 13.07.2024