

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Муринская средняя общеобразовательная школа № 6»
(МОБУ «Муринская СОШ № 6»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 07 августа 2023 года № 30

Директор О.А. Соболева

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с элементами дзюдо»**

Автор-составитель: Даниловский В.В.,
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст детей, осваивающих программу: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Изменения в программе:

_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности **базового уровня** «**Общая физическая подготовка с элементами дзюдо**» (далее – ДОП «ОФП с элементами дзюдо») разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.201 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Паспорта Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г., протокол № 3;

– Устава МОБУ «Муринская СОШ № 6»;

– Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в Учреждении.

Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

ДОП «ОФП с элементами дзюдо» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Направленность ДОП «ОФП с элементами дзюдо» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения ДОП «ОФП с элементами дзюдо»: ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность ДОП «ОФП с элементами дзюдо».

Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Цели и задачи

Цель.

Создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «дзюдо».

Задачи.

Образовательные:

- обучать основным умениям и навыкам борьбы «дзюдо»;
- осваивать необходимые знания в области борьбы «дзюдо».

Развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию;
- развивать физическую подготовку обучающихся с преимущественным акцентом на быстроту, ловкость и координацию движений;

Воспитательные:

- развитие коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование потребности самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Категория учащихся. ДОП «ОФП с элементами дзюдо» с элементами дзюдо предназначена для детей от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом.

Срок реализации ДОП «ОФП с элементами дзюдо», общее количество часов– 9 месяцев (36 часов).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, проводятся в разновозрастных группах, численный состав – от 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу.
 Длительность занятий - 40 минут.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Техника безопасности	1	-	1	Собеседование Опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1	Собеседование Опрос
1.3.	Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом	1	-	1	Собеседование Опрос
1.4.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1	Собеседование Опрос
1.5.	Гигиена, закаливание	1	-	1	Собеседование Опрос
1.6.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста.	1	-	1	Собеседование Опрос
1.7.	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Собеседование Опрос
	Всего часов	7	-	7	
	Практическая подготовка				
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	-	3	3	Наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	-	3	3	Наблюдение
2.3.	Подвижные игры и эстафеты.	-	7	7	Наблюдение
	Всего часов	-	13	13	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Упражнения для развития быстроты.	-	2	2	Тестирование
3.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	-	2	2	Тестирование
3.3.	Упражнения для развития ловкости.	-	2	2	Тестирование
	Всего часов	-	6	6	
4.	Техническая подготовка				

4.1.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	1	4	5	Тестирование
4.2.	Спортивно развивающие игры	1	4	5	Тестирование
	Всего часов	2	8	10	
	Итого часов	9	27	36	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности. Теория. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по дзюдо. Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и требований на кружках. Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности, может привести к травмам. Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать: Учащиеся должны иметь спортивную форму. Права и обязанности самбиста. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление спортсмена с поля. Роль судьи как воспитателя. Существующие стандарты татами и тренировочного зала. Размеры и требования к татами. Виды, размеры. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1.2 Физическая культура и спорт. Теория. Значение занятий физической культурой и спортом для развития молодого организма.

1.3 Краткий обзор развития дзюдо в России за рубежом. Теория. Развитие дзюдо в России. Значение и место дзюдо в системе физического воспитания. Российские соревнования по дзюдо: Чемпионат и Кубок России.

1.4. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций

мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.5. Гигиена и закаливание. Теория. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по дзюдо. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания на занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

1.6. Беседа о морально-волевых качествах. Теория. Рассказ, какими качествами должен обладать спортсмен по дзюдо.

1.7. Оборудование и инвентарь. Теория. Существующие стандарты татами и тренировочного зала. Размеры и требования к татами. Виды, размеры. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Практическая подготовка

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются:

2.1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов. Теория. Повороты на месте, размыкание уступами, построение из одной шеренги в две и обратно, обозначение шага на месте, движение строем. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов для: мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении; туловища: наклоны,

повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине; ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами. Теория. Приемы владения мячом. Практика. Занятия с мячом (волейбольным, баскетбольным).

2.3. Подвижные игры и эстафеты. Теория. Беседа «Возникновение подвижных игр». Практика. Игровые упражнения: "Быстро встань в колонну", "Передал - садись", Подвижная игра "Совушка". Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры". Веселые старты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения для развития быстроты. Теория. Соревновательный метод развития быстроты движений. Практика. Исполнение упражнений: в прыжке, лежа на спине, стоя, с мячом.

3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Теория. Как нужно подготовиться к серьезным тренировкам. Практика. Укрепление свода стопы. Прыжки через скакалку. Ходьба и бег на носках. Прыжки. Приседания. Ходьба с выпадами.

3.3. Упражнения для развития ловкости. Теория. Понятие ловкость как комплексное качество. Практика. Упражнения для развития ловкости: кувырки, падения назад и вперед и быстрое вставание, стойки на руках и голове, ходьба на руках.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Теория. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия

рывком, скручиванием. Практика. Выполнение приемов: борьба в стойке, захваты, боковая подножка, выведение из равновесия рывком, скручиванием.

4.2. Спортивно-развивающие игры

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом. Используемые методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные, практические.

Словесный метод: Метод играет ведущую роль в педагогическом процессе. Постановка задач обучения, объяснения учебного материала, указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся. Практике по дзюдо, часто используются образные выражения. Возьмите захват по крепче, отработка приема. Это затрудняет восприятие команд и указание преподавателя, поэтому речь преподавателя должна быть, кратка, точна и выразительна.

Наглядный метод: относится показ упражнений или их элементов тренером. Существуют и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий, схем. Наглядные методы обучения могут широко использоваться в теоретическую подготовку школьников и юных спортсменов. Демонстрация целого движению и его отдельных частей может быть выполнено лучшими спортсменами. Показа всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но всё же может быть, использован показ ошибок. К числу наглядных методов обучения относятся специальные условные сигналы и жесты. Они успешно используются многими педагогами, а сами занимающиеся быстро к ним привыкают.

Практический метод

- твёрдо предписанная программа движений (заранее обусловленные состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом)
- возможно точное нормирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и строго установленное их чередование с нагрузкой.
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств) Смысл такой регламентации понятен: обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений, навыков и гарантировать точное направленное воздействие на развитие физических качеств.

Игровой метод - это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра. В принципе он может быть применён на любом материале, любым физическим упражнениям, если соответствует определённым признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широки возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно ролевая основа. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод. Соревнование имеет большое значения как способ организации и стимулирование деятельности спортсмена. исключительно велико значение метода для воспитания морально -волевых качеств. Целеустремлённости инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладание.

Формы работы. При изучении теоретического материала следует широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные

кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения обучающихся. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Материально-технические условия

- Спортивный зал
- Борцовский ковер
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Турники
- Брусья
- Борцовская резина
- Канаты
- Мячи

Формы контроля и оценочные материалы

По мере освоения программы проводится контроль в форме тестирования обучающихся по уровню физической и технической подготовленности. Тестирование обучающихся проводится в начале и конце учебного года (2 раза). Подведение итогов по общей, специальной физической и технической подготовке оформляется в табличном виде. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года. Нормативные требования на конец учебного года даны в приложение.

Виды контроля

КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	
Входной мониторинг	Во время первого урока по дзюдо.

Текущий контроль	<p><u>Текущий контроль</u> осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.</p> <p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос на выявление умения рассказать правила выполнения; - соревнования.
Промежуточный контроль	Организация соревнования внутри секции для демонстрации полученных навыков
Итоговый контроль	Подведение итогов года; Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)
Форма фиксации учебных результатов программы	Баллы, уровень.
Учет во время выполнения упражнения	<p>Оценивание техники:</p> <p>Удовлетворительно (упражнение выполнено с несколькими нарушениями в технике)</p> <p>Хорошо (упражнение выполнено с незначительным нарушением техники)</p> <p>Отлично (упражнение выполнено без нарушений техники)</p> <p>Оценка</p> <p>Для комбинированного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4</p>
Система оценивания личностных результатов	
Результаты воспитания	<p>Достичь устойчивого психического состояния во время занятий, воспитать и привить навыки личной гигиены, Воспитать дружелюбные отношения в коллективе, развить интерес к занятиям дзюдо.</p> <p>Воспитание качеств и свойств личности (дисциплинированности, честности, отзывчивости, взаимопомощи, смелости)</p> <p>Воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных ситуациях</p>
Результаты развития	<p>Знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о значении физической культуры и спорта; -о правилах поведения и мерах безопасности на занятиях по дзюдо -о бросках, приемах

Формы и содержание итоговой аттестации: тестирование

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения	Результат освоения обучающимися
-----------------	---------------------------------

ДОП «ОФП с элементами дзюдо»	ДОП «ОФП с элементами дзюдо»
Высокий уровень	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Кадровое обеспечение. Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования.

Список литературы для педагога

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. -"ОмГТУ" 2010 г.
5. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
6. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
7. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.

8. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
9. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
10. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
11. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
12. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Интернет-ресурсы

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
2. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] – URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

Приложение 1

Переводные нормативы

№ п/п	Показатели (тесты)	1-ый год
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30 м, с	5.7
2	Бег на 50 м, с	8.9
3	Челночный бег 3x10м,с	10.2
4	Прыжок в длину с места, см	150
5	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	3
По специальной физической подготовке		
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(кол-во раз)	15
2	Отжимание в упоре лежа(кол-во раз)	15
По технической подготовке		
1	Исходное положение - борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков
2	Владение техникой дзюдо на 6 КЮ	Демонстрация безошибок

**Календарно - тематический план рабочей
программы «ОФП с элементами дзюдо»
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности, Оборудование и инвентарь. Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом, Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
2	Физическая культура и спорт в России, Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека, Общеразвивающие упражнения, Подвижные игры и эстафеты	1		
4	Гигиена, закаливание. Подвижные игры и эстафеты, способы самостраховки при падения на бок из положения сидя.	1		
5	Беседа о морально-волевых качествах дзюдоиста. Общеразвивающие упражнения. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	1		
6	Общеразвивающие упражнения. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Общая физическая подготовка.	1		
7	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. ОФП.	1		
8	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	1		

9	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. игры и эстафеты.	1		
10	ОРУ. Захваты: классический, верхний. ОФП.	1		
11	ОРУ. Акробатика: кувырок вперед, назад. ОФП.	1		
12	ОРУ. Акробатика: кувырок вперед, назад. Подвижные игры: кобанчики, разведчики, змейка.	1		
13	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. Спортивный зал ОФП.	1		
14	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней подножки. ОФП.	1		
15	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней подножки. Подвижные игры.	1		
16	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для передней подножки. ОФП.	1		
17	ОРУ. Акробатика: кувырки. Боковое удержание. Эстафеты.	1		
18	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание поперек. Эстафеты. ОФП.	1		
19	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание со стороны головы. ОФП.	1		
20	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. ОФП.	1		
21	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней подножки. ОФП.	1		

22	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней подножки. Подвижные игры.	1		
23	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для передней подножки. ОФП.	1		
24	ОРУ. Акробатика: кувырки. Боковое удержание. Эстафеты.	1		
25	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание поперек. Эстафеты. ОФП.	1		
26	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание со стороны головы. ОФП.	1		
27	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. ОФП.	1		
28	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП	1		
29	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП	1		
30	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и Спортивный зал отворота. Эстафеты.	1		
31	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП	1		
32	ОРУ. Акробатика. Задняя подножка с захватом руки и отворота. Подвижные игры.	1		
33	ОРУ. Акробатика. Задняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП.	1		
34	ОРУ. Акробатика. Задняя подножка с захватом руки и отворота. Подвижные игры.	1		
35	Контрольные испытания	1		

36	Контрольные испытания	1		
Всего часов		36		