



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО «ДТДМ»

Л.Н. Фокшей

«19» 09 2024 г.

**Рабочая программа
на 2024-2025 учебный год
спортивное объединение
«Борцы»**

По образовательным программам:

**1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Борьба начальная (базовая)"**

Форма реализации – очная;

- 1 группа – базовый уровень, 1 год обучения (5-7 лет)
- 2 группа – базовый уровень, 2 год обучения (8-9 лет)

**2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Борьба начальная"**

- 3 группа – базовый уровень, 3 год обучения (9-10 лет)
- 4 группа – базовый уровень, 4 год обучения (10-11 лет)

**3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Борьба начальная+"**

- 3+ группа – базовый уровень, 3 год обучения (9-10 лет)
- 4+ группа – базовый уровень, 4 год обучения (10-11 лет)

**4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Общая физическая подготовка (базовая)"**

- 5 группа - базовый уровень, 1 год обучения (9-12 лет)

**5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Геркулес»**

- 6 группа – базовый уровень, 3 год обучения

**6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Геркулес+»**

- 6+ группа – базовый уровень, 3 год обучения

Педагог дополнительного образования:
Панько Станислав Владимирович

г. Норильск, 2024

Анализ работы:

Работа коллектива «Борцы» была направлена на решение задач, вытекающих из поставленных целей.

Цели: «формирование личностных и профессиональных качеств, развитие творческого мышления, развитие личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий, творческая самореализация и самоопределение детей, подростков и молодежи средствами дополнительного образования»

Задачи: Активизация психолого-педагогического сопровождение ребенка в условиях дворца. Создание благоприятной среды в коллективе, сплочение коллектива, привлечение родителей в жизнь коллектива.

Решение этих задач осуществлялось через различные формы деятельности:

- Беседа "Будем знакомы" для малышей и их родителей
- Показательное занятие всех групп коллектива для родителей
- Открытые ковры
- Новогоднее представление для участников коллектива

За 2023 – 2024 учебный год коллектив провел 23 мероприятия "Открытый ковер", которые помогли сплотить коллектив, выявить лучших, показать детям их ошибки и дать проявить волю к победе. В соревнованиях "Открытый ковер" приняло около 100 учащихся НПП, ребята коллектива занимали призовые места много раз.

Коллектив "Борцы " за период с сентября по май принял участие в 23 соревнованиях, 20 из которых были регионального уровня и 3 Краевого уровня.

В коллективе осуществлялась целенаправленная работа с родителями, что обеспечивало их заинтересованность в достижениях детей, соучастие в жизнедеятельности коллектива. Были проведены беседы, дискуссии, открытые занятия, показательные выступления.

Обучение в коллективе осуществляется по образовательным программам "Борьба начальная", «Борьба начальная +», "ОФП (базовая)", «Геркулес», «Геркулес+».

Распределение групп осуществлялось по возрасту. Всего 9 групп – 70 учащихся на начало года. На конец учебного года 80 чел.

Осуществлялась диагностика результатов обучения и уровня личностного развития учащихся, показатели которой являлись основанием для коррекции выявленных проблем, индивидуализации обучения, определения наиболее эффективных путей развития детей. А так же в течение года ребята тестировались на физическую и психологическую подготовку, где был показан хороший результат.

Использовались различные формы организации проверки образовательного результата: наблюдение за деятельностью каждого воспитанника на занятиях, соревнования с последующим их анализом и обсуждением учащимися коллектива, а также зачёты по пройденным темам, тестирование по итогам обучения за полугодие ,сдача нормативов и сдача нормативов ГТО.

Организованный и целенаправленный мониторинг образовательного процесса показывает, что дети успешно осваивают данную программу, несмотря на то, что она требует значительных усилий в работе над собой (большие физические нагрузки, напряженность работы), что подтверждают показатели качества знаний,

умений и навыков учащихся. Также успешным результатом прохождения программы была поездка на соревнования в другие города, такие как:

1. Соревнования по греко-римской борьбе X межрегиональный турнир «Кубок Единства» (1 место);
2. Участие в XXX открытом городском турнире по греко – римской борьбе памяти Заслуженного тренера России Анатолия Александровича Солопова среди Юношей 2009-2010 г.р. (2место);
3. Первенство Красноярского Края по греко-римской борьбе среди юношей 2009-2010 г.р." Ребята достойно представили ДТДМ и НПП в целом, занимают почетные призовые места.

Несмотря на эпидемиологическую обстановку в стране мы смогли с помощью различных платформ Zoom, сайтов, youTube, whatsapp учиться дистанционно и закончить программу.

Так же проводилась воспитательная работа с учащимися дистанционно.

Отмечена положительная динамика показателей уровня воспитанности детей на начало и конец обучения.

Внедрение в образовательный процесс элементов личностно-ориентированных технологий развивающего обучения, здоровьесберегающих технологий, получение мастер-классов, позволяет повышать творческое развитие, самовыражение и самореализацию учащихся, формировать силовые, скоростные, волевые и еще много других качеств, постоянную мотивацию учащихся к занятиям борьбой.

В следующем учебном году планируется набор ребят в младшую и среднюю возрастные группы. В целом коллектив справился с поставленными целями и задачами. Необходимо и в дальнейшем проводить работу над сплочением коллектива, а так же работу с родителями. Запланировать мероприятия на следующий учебный год в которых прослеживалась бы преемственность в коллективе. Больше внимания уделять силовой подготовке . Хотелось бы больше проводить мероприятий совместно с родителями. Следующий учебный год уделить серьезное внимание подготовке к выездным соревнованиям.

1. Пояснительная записка.

1.1 Состав спортивного объединения.

(таблица №1)

Количество групп	Уровень обучения	Количество учащихся	Из них по возрасту			
			Д/С	1-4 класс	5-7 класс	8-11 класс
1 группа	базовый	14	-	14	-	-
2 группа	базовый	7	-	7	-	-
3 группа	базовый	14	-	14	-	-
3+ группа	базовый	14	-	14	-	-
4 группа	базовый	10	-	10	-	-
4+ группа	базовый	11	-	11	-	-
5 группа	базовый	10	-	-	10	-
6 группа	базовый	15	-	-	8	7
6+ группа	базовый	19	-	-	12	7

1.2. Характеристика учащихся спортивного объединения «Борцы».

Возраст детей творческого объединения 7-16 лет.

Возраст детей: 7-11 лет, занимающихся по образовательной программе «Борьба начальная».

Группы формируются по разновозрастному признаку, уровню подготовленности учащихся.

Основной целью обучения групп начального уровня, первого года обучения является создание благоприятной, эмоциональной атмосферы для формирования активной жизненной позиции ребёнка по средствам приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе всестороннего изучения греко-римской борьбы.

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- формирование основ ведения единоборств;
- овладение играми с элементами единоборств;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

Возраст детей: 9-16 лет. Занимающихся по образовательной программе «ОФП»
Группы формируются по разновозрастному признаку, уровню подготовленности учащихся.

Основной целью обучения групп начального уровня, первого года обучения является создание благоприятной, эмоциональной атмосферы для формирования активной жизненной позиции ребёнка по средствам приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе знакомства с физической культурой.

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- совершенствование физических качеств;
- овладение основами тяжелой атлетики;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

1.3. Материальное оснащение.

- спортивный зал;
- борцовский ковёр;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты.

1.4. Особенности учебного года.

- Посещение соревнований с участием воспитанников ДТДМ;
- Участие в мастер-классах с участием воспитанников ДТДМ;
- Посещение показательных выступлений с участием воспитанников ДТДМ;

- участие в соревнованиях с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в показательных выступлениях с участием воспитанников ДТДМ.

1.5. Массовая работа.

Воспитательная работа учебного характера.

Для учащихся по образовательной программе «Борьба начальная»

(таблица 2)

№	Содержание	Время
1	Турнир по спортивной борьбе памяти Д.Г. Миндиашвили	Сентябрь
2	Турнир по вольной борьбе памяти тренера МС СССР В.Х. Царикаева	Октябрь
3	Турнир по греко-римской борьбе "Юные борцы»	Октябрь
4	Соревнования по греко-римской борьбе памяти А.Г. Кизима	Ноябрь
5	Соревнования по вольной борьбе VIII региональный турнир на призы заслуженного тренера России Горгана А.Г	Декабрь
6	Соревнования по греко-римской борьбе «Новогодний турнир»	Декабрь
7	Турнир основателя греко-римской борьбы в г. Норильск Баскова Н.И	Январь
8	«Фестиваль спортивной борьбы» р-он. Талнах дисциплина греко-римская борьба	Февраль
9	Соревнования по греко-римской борьбе «Дворцовый турнир»	Март
10	Первенство г. Норильска	Апрель
11	Заккрытие спортивного сезона по греко-римской борьбе	Апрель

Для учащихся по образовательной программе «ОФП» (таблица 3)

№	Содержание	Время
1	Посещение турнира «Открытие спортивного сезона» по греко-римской борьбе.	сентябрь
2	Посещение традиционного «Дворцового турнира» по греко-римской борьбе.	январь
3	Посещение «Итогового турнира» по греко-римской борьбе.	апрель

Массовая работа воспитательного характера.

(таблица 4)

№	Содержание	Время
1	Организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;	сентябрь-май
2	Участие в творческой жизни ДТДМ	сентябрь-май
3	Представление спортивного объединения «Борцы»	октябрь
4	Посещение новогодней шоу-программа МАУ ДО «ДТДМ»	декабрь
5	Посещение кинотеатра	январь
6	Празднование дня защитника Отечества	февраль
7	Выезд на турбазы	март-апрель

1.6. Источники планирования.

1. Образовательные программы спортивного объединения «Борцы».
2. План массовых мероприятий на 2024-2025 уч. год МАУ ДО «ДТДМ».

3. План работы отдела на 2024-2025 уч. год.

1.7. Работа с родителями.

(таблица 5)

1	Родительское собрание «встреча с родителями. Обсуждение организационных вопросов».	октябрь
2	Родительское собрание «Подведение итогов 2024-2025 уч. года».	апрель
3	Беседы, консультации, индивидуальные встречи.	в течение года

1.8. Личный творческий план педагога.

1. Совершенствование профессионально-педагогической квалификации:

- посещение открытых занятий педагогов ДТДМ;
2. Разработка (коррекция) образовательной программы.
- Разработка планов занятий;
3. Участие в работе ДТДМ.

2. Календарный план учебно-воспитательной работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба начальная (базовая)»

1 группа. Уровень базовый, год обучения 1

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	2.09.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	4.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
3	6.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
4	9.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
5	11.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
6	13.09.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
7	16.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	18.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
9	20.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
10	23.09.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
11	25.09.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	27.09.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
13	30.09.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
14	2.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения,	наблюдение

					игры	
15	4.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
16	7.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
17	9.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	
18	11.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	14.10.24	Комплекс №9	2	2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	16.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
21	18.10.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
22	21.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
23	23.10.24	Комплекс №4	2	2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	25.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
25	28.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
26	30.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
27	1.11.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
28	4.11.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
29	6.11.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
30	8.11.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
31	11.11.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

32	13.11.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
33	15.11.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
34	18.11.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
35	20.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	22.11.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
37	25.11.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	27.11.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
39	29.11.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
40	2.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
41	4.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
42	6.12.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
43	9.12.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
44	11.12.24	Промежуточная аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	промежуточный
45	13.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
46	16.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
47	18.12.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
48	20.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

					игры	
49	23.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
50	25.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
51	27.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
52	30.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
53	10.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	
54	13.01.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
55	15.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	
56	17.01.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
57	20.01.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
58	22.01.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
59	24.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
60	27.01.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
61	29.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
62	31.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
63	3.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
64	5.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
65	7.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

66	10.02.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
67	12.02.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
68	14.02.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
69	17.02.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
70	19.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
71	21.02.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
72	24.02.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
73	26.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
74	28.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
75	3.03.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
76	5.03.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
77	7.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
78	10.03.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
79	12.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
80	14.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
81	17.03.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
82	19.03.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

83	19.03.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
84	21.03.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
85	24.03.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
86	26.03.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
87	28.03.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
88	2.04.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
89	4.04.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
90	7.04.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
91	9.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	
92	11.04.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
93	14.04.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
94	16.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
95	18.04.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
96	21.04.25	Итоговая аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	итоговый
97	23.04.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
98	25.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
99	28.04.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения,	наблюдение

					игры	
100	30.04.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
101	2.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
102	5.05.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
103	7.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
104	12.05.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
105	14.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
106	16.05.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
107	19.05.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
108	21.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
109	23.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
110	26.05.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
111	28.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
112	30.05.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
		ИТОГО		224		

2 группа. Уровень базовый, год обучения 2

№	Дата проведени я занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	контроль
			Теория	Практика		
1	2.09.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

2	4.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
3	6.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
4	9.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
5	11.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
6	13.09.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
7	16.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	18.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
9	20.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
10	23.09.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
11	25.09.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	27.09.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
13	30.09.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
14	2.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
15	4.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
16	7.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
17	9.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	
18	11.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	14.10.24	Комплекс №9	2	2	групповая, физ.	наблюдение

					упражнения, игры	
20	16.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
21	18.10.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
22	21.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
23	23.10.24	Комплекс №4	2	2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	25.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
25	28.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
26	30.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
27	1.11.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
28	4.11.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
29	6.11.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
30	8.11.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
31	11.11.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
32	13.11.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
33	15.11.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
34	18.11.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
35	20.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	22.11.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения,	тренировочны е поединки

					игры	
37	25.11.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	27.11.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
39	29.11.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
40	2.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
41	4.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
42	6.12.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
43	9.12.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
44	11.12.24	Пром. аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	промежуточный
45	13.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
46	16.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
47	18.12.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
48	20.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
49	23.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
50	25.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
51	27.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
52	30.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
53	10.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	

54	13.01.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
55	15.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	
56	17.01.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
57	20.01.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
58	22.01.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
59	24.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
60	27.01.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
61	29.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
62	31.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
63	3.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
64	5.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
65	7.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
66	10.02.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
67	12.02.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
68	14.02.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
69	17.02.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
70	19.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
71	21.02.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

					упражнения, игры	
72	24.02.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
73	26.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
74	28.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
75	3.03.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
76	5.03.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
77	7.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
78	10.03.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
79	12.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
80	14.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
81	17.03.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
82	19.03.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
83	19.03.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
84	21.03.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочны е поединки
85	24.03.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
86	26.03.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
87	28.03.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
88	2.04.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения,	наблюдение

					игры	
89	4.04.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
90	7.04.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
91	9.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	
92	11.04.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
93	14.04.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
94	16.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
95	18.04.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
96	21.04.25	Итоговая аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	итоговый
97	23.04.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
98	25.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
99	28.04.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
100	30.04.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
101	2.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
102	5.05.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
103	7.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
104	12.05.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
105	14.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

106	16.05.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
107	19.05.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
108	21.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
109	23.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
110	26.05.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
111	28.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
112	30.05.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО		224		

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба начальная»»

3 группа (С3). Уровень базовый, год обучения 3

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	03.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	10.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
3	17.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
4	24.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
5	01.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения,	тренировочные поединки

					игры	
6	08.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
7	15.10.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	22.10.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
9	29.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
10	05.11.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
11	12.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	19.11.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
13	26.11.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
14	03.12.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
15	10.12.24	Промежуточная аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Промежуточны й контроль
16	17.12.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
17	24.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
18	31.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

					игры	
19	14.01.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	21.01.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
21	28.01.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
22	04.02.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
23	11.02.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	18.02.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
25	25.02.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
26	04.03.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
27	11.03.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
28	18.03.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
29	25.03.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
30	01.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
31	08.04.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения,	наблюдение

					игры	
32	15.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
33	22.04.25	Итоговая аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Итоговый контроль
34	29.04.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
35	06.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	13.05.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
37	20.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	27.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО		76		

4 группа (С3). Уровень базовый, год обучения 4

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	02.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	09.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
3	16.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
4	23.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

5	07.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
6	14.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
7	21.10.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	28.10.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
9	04.11.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
10	11.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
11	18.11.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	25.11.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
13	02.12.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
14	09.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
15	16.12.24	Промежуточная аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Промежуточный контроль
16	23.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
17	30.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

18	13.01.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	20.01.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	27.01.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
21	03.02.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
22	10.02.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
23	17.02.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	24.02.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
25	03.03.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
26	10.03.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
27	17.03.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
28	24.03.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
29	31.03.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
30	07.04.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

31	14.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
32	21.04.25	Итоговая аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Итоговый контроль
33	28.04.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
34	05.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
35	12.05.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	19.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
37	26.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО		74		

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба начальная +»

3+ группа (МЗ). Уровень базовый, год обучения

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	5.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	7.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
3	12.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

4	14.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
5	19.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
6	21.09.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
7	26.09.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	28.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
9	3.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
10	5.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
11	10.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	12.10.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
13	17.10.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
14	19.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
15	24.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
16	26.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

17	31.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
18	2.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	7.11.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	9.11.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
21	14.11.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
22	16.11.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
23	21.11.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	23.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
25	28.11.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
26	30.11.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
27	5.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
28	7.12.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
29	12.12.24	Промежуточная аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Промежуточный контроль

30	14.12.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
31	19.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
32	21.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
33	26.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
34	28.12.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
35	9.01.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	11.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
37	16.01.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	18.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
39	23.01.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
40	25.01.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
41	30.01.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
42	1.02.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

43	6.02.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
44	8.02.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
45	13.02.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
46	15.02.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
47	20.02.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
48	22.02.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
49	27.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
50	01.03.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
51	06.03.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
52	13.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
53	15.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
54	20.03.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
55	22.03.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

56	27.03.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
57	29.03.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
58	03.04.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
59	05.04.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
60	10.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
61	12.04.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
62	17.04.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
63	19.04.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
64	24.04.25	Итоговая аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Итоговый контроль
65	26.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
66	03.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
67	08.05.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
68	10.05.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

69	15.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
70	17.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
71	22.05.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
72	24.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
73	29.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
74	31.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО		148		

4+ группа (МЗ). Уровень базовый, год обучения 4

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	04.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	06.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
3	11.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
4	13.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
5	18.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ.	наблюдение

					упражнения, игры	
6	20.09.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
7	25.09.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	27.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
9	02.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
10	04.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
11	09.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	11.10.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
13	16.10.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
14	18.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
15	23.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
16	25.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
17	30.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
18	01.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ.	тренировочные поединки

					упражнения, игры	
19	06.11.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	08.11.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
21	13.11.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
22	15.11.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
23	20.11.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	22.11.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
25	27.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
26	29.11.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
27	04.12.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
28	06.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
29	11.12.24	Промежуточная Аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Промежуточный контроль
30	13.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
31	18.12.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения,	наблюдение

					игры	
32	20.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
33	25.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
34	27.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
35	10.01.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	15.01.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
37	17.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	22.01.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
39	24.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
40	29.01.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
41	31.01.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
42	05.02.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
43	07.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
44	12.02.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения,	тренировочные поединки

					игры	
45	14.02.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
46	19.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
47	21.02.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
48	26.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
49	28.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
50	05.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
51	07.03.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
52	12.03.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
53	14.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
54	19.03.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
55	21.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
56	26.03.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
57	28.03.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения,	тренировочные поединки

					игры	
58	02.04.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
59	04.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
60	09.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
61	11.04.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
62	16.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
63	18.04.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
64	23.04.25	Итоговая Аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Итоговый контроль
65	25.04.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
66	29.04.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
67	02.05.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
68	07.05.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
69	14.05.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
70	16.05.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

71	21.05.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
72	23.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
73	28.05.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
74	30.05.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО		148		

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (базовая)»

5 группа (МЗ). Уровень базовый, год обучения 1

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	3.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	5.09.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
3	7.09.24	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
4	10.09.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
5	12.09.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
6	14.09.24	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

7	17.09.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	19.09.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
9	21.09.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
10	24.09.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
11	26.09.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	28.09.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
13	01.10.24	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
14	03.10.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
15	05.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
16	08.10.24	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
17	10.10.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
18	12.10.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	15.10.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

20	17.10.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
21	19.10.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
22	22.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
23	24.10.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	26.10.24	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
25	29.10.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
26	31.10.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
27	02.11.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
28	05.11.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
29	07.11.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
30	09.11.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
31	12.11.24	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
32	14.11.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

33	16.11.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
34	19.11.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
35	21.11.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	23.11.24	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
37	26.11.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	28.11.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
39	30.11.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
40	03.12.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
41	5.12.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
42	7.12.24	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
43	10.12.24	Промежуточная аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	промежуточный
44	12.12.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
45	14.12.24	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

46	17.12.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
47	19.12.24	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
48	21.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
49	24.12.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
50	26.12.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
51	28.12.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
52	31.12.24	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
53	09.01.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
54	11.01.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
55	14.01.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
56	16.01.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
57	18.01.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
58	21.01.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

59	23.01.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
60	25.01.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
61	28.01.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
64	30.01.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
65	01.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
66	04.02.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
67	06.02.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
68	08.02.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
69	11.02.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
70	13.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
71	15.02.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
72	18.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
73	20.02.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

74	22.02.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
75	25.02.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
76	27.02.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
77	01.03.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
78	04.03.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
79	06.03.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
80	11.03.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
81	13.03.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
82	15.03.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
83	18.03.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
84	20.03.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
85	22.03.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
86	25.03.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

87	27.03.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
88	29.03.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
89	01.04.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
90	03.04.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
91	05.04.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
92	08.04.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
93	10.04.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	
94	12.04.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
95	15.04.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
96	17.04.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
97	19.04.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
98	22.04.25	Итоговая Аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	итоговый
99	24.04.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

100	26.04.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
101	29.04.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
102	03.05.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
103	06.05.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
104	08.05.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	Сдача нормативов
105	10.05.25	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
106	13.05.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
107	15.05.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
108	17.05.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
109	20.05.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
110	22.05.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
111	24.05.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
112	27.05.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

113	29.05.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
114	31.05.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО	228			

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Геркулес»**

6 группа (С3). Уровень базовый, год обучения 3

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	02.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	09.09.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
3	16.09.24	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
4	23.09.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
5	07.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
6	14.10.24	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
7	21.10.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
8	28.10.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

9	04.11.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
10	11.11.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
11	18.11.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	25.11.24	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
13	02.12.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
14	09.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
15	16.12.24	Промежуточная аттестация	1	1	Выполнение контрольных нормативов	Промежуточный контроль
16	23.12.24	Комплекс №7	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
17	30.12.24	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
18	13.01.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	20.01.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	27.01.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
21	03.02.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

22	10.02.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
23	17.02.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	24.02.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
25	03.03.25	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
26	10.03.25	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
27	17.03.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
28	24.03.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
29	31.03.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
30	07.04.25	Комплекс №10	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
31	14.04.25	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
32	21.04.25	Итоговая аттестация	1	1	Выполнение контрольных нормативов	Итоговый контроль
33	28.04.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
34	05.05.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

35	12.05.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	19.05.25	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
37	26.05.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		ИТОГО		74		

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Геркулес+»**

6 группа (МЗ). Уровень базовый, год обучения 3

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	04.09.24	Комплекс №1	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
2	06.09.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
3	11.09.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
4	13.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
5	18.09.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
6	20.09.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
7	25.09.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения,	наблюдение

					игры	
8	27.09.24	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
9	02.10.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
10	04.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
11	09.10.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
12	11.10.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
13	16.10.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
14	18.10.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
15	23.10.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
16	25.10.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
17	30.10.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
18	01.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
19	06.11.24	Комплекс №9	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
20	08.11.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения,	тренировочные поединки

					игры	
21	13.11.24	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
22	15.11.24	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
23	20.11.24	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
24	22.11.24	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
25	27.11.24	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
26	29.11.24	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
27	04.12.24	Комплекс №2	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
28	06.12.24	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
29	11.12.24	Промежуточная аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Промежуточный контроль
30	13.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
31	18.12.24	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
32	20.12.24	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
33	25.12.24	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение

34	27.12.24	Комплекс №5	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
35	10.01.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
36	15.01.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
37	17.01.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
38	22.01.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
39	24.01.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
40	29.01.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
41	31.01.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
42	05.02.25	Комплекс №10		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
43	07.02.25	Комплекс №4		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
44	12.02.25	Комплекс №6	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
45	14.02.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
46	19.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

47	21.02.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
48	26.02.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
49	28.02.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
50	05.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
51	07.03.25	Комплекс №8		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
53	12.03.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
54	14.03.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
55	19.03.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
56	21.03.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
57	26.03.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
58	28.03.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
59	02.04.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
60	04.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

61	09.04.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
62	11.04.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
63	16.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
64	18.04.25	Комплекс №3	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
65	23.04.25	Итоговая Аттестация		2	Выполнение контрольных нормативов	Итоговый контроль
66	25.04.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
67	29.04.25	Комплекс №6		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
68	02.05.25	Комплекс №8	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
69	07.05.25	Комплекс №2		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
70	14.05.25	Комплекс №1		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
71	16.05.25	Комплекс №9		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
72	21.05.25	Комплекс №7		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
73	23.05.25	Комплекс №5		2	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки

74	28.05.25	Комплекс №3		2	групповая, физ. упражнения, игры	наблюдение
75	30.05.25	Комплекс №4	1	1	групповая, физ. упражнения, игры	тренировочные поединки
		Итого		150		

Комплекс упражнений

Комплекс №1

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.

18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.

Комплекс №2

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.

20	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.
----	--

Комплекс №3

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Спортивная борьба СССР и России.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.

Комплекс №4

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперед.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперед, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.

Комплекс №5

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.

2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.

Комплекс №6

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.

7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Перевод рывком.
20	Переводы нырком.

Комплекс №7

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.

9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Перевороты скручиванием.
19	Перевороты забеганием.

Комплекс №8

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.

13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.

Комплекс №9

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.

15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	<p>Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.</p> <p>Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.</p>

Комплекс №10

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперед.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперед, назад.

14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

Комплекс упражнений:

Комплекс №1

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.
16	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №2

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.

5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №3

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Спортивная борьба СССР и России
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост

14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №4

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №5

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.

5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №6

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой..
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост

14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.