**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ГРУППА - 1 Г.О. ( БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Автор КТП: Ноговицын Афанасий Петрович**

**тренер- преподаватель по вольной борьбе**

**Календарно-тематическое планирование**

 **группа - 1 г.о. ( базовый уровень)**

**На 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **кол-во часов**  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спорта.Умения и навыки гигиены. Личная гигиена. | **135 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **313 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат, подъем переворотом, кувырок перед, кувырок назад, переворот на мосту. |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние. |
| 8 | **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 | Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук. | **160 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Вышибали | **170 мин** |
| 2 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |
|  | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Якутская национальная борьба “хапсагай” . Ознакомление с особенностями борьбы хапсагай. | **52 мин** |
| **Специальные навыки** | **115 мин** |
| 1 |  Специальные навыки: должны уметь делать шпагат поперечный , продольный. |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 | формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале | **45 мин** |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание.  | **90 мин** |
| **Итого:** | **1080 мин** |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спорта.Режим дня . | **135 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **360 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
| 5 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 | Изучение техники передвижения в позиции проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **225 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Вышибали | **180 мин** |
| 2 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |
|  | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Якутская национальная борьба “хапсагай” . Ознакомление с особенностями борьбы хапсагай. | **135 мин** |
| **Специальные навыки** | **135 мин** |
|  | Знать технику передвижения . Уметь делать шпагат |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание. Подготовка к показательным выступлениям | **90 мин** |
| **Итого:** | **1260 мин** |
| **НОЯБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спорта.Оборудование и инвентарь. | **135 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **360 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат, подъем переворотом, кувырок перед, кувырок назад, переворот на мосту. |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
| 5 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 | Изучение техники передвижения в позиции в Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **225 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Вышибали | **180 мин** |
| 2 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |
|  | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Якутская национальная борьба “хапсагай” . Ознакомление с особенностями борьбы хапсагай. | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **135 мин** |
|  | Уметь выполнять упражнения га гибкость: шпагат, мостик |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание.  | **90 мин** |
| **Итого:** | **1170 мин** |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | **180 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **360 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
| 5 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 |  Изучение техники передвижения в позиции проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **180 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |  |
| 2 | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Якутская национальная борьба “хапсагай” . Ознакомление с особенностями борьбы хапсагай. | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **95 мин** |
|  | Уметь выполнять упражнения на гибкость шпагат, мостик, приседание на одной ноге |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 | формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием. | **45 мин** |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание. | **90 мин** |
| **Итого:** | **1170 мин** |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Требования, и нормы присвоения спортивных разрядов. | **180 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **352 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
| 5 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 | Закрепление техники в передвижении в позициях Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **180 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |  |
| 2 | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Ознакомление с мас- рестлингом- национальным видом спорта Якутии . | **53 мин** |
| **Специальные навыки** | **125 мин** |
|  | Знать технику передвижения. Уметь выполнять упражнения на гибкость шпагат, мостик, приседание на одной ноге |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание.  | **90 мин** |
| **Итого:** | **1170 мин** |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Основы законодательства в сфере ФК иС . Антидопинговые правила.Знание основ здорового питания. | **135 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **370 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат, кувырки вперед, назад; кувырок - прыжок |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
| 8 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 |  Изучение позиций Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **200 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Веселые старты | **180 мин** |
| 2 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Ознакомление с мас- рестлингом- национальным видом спорта Якутии . | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **135 мин** |
|  | Знание ТБ . Знать технику передвижения. Уметь выполнять упражнения на гибкость шпагат, мостик, приседание на одной ноге |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание.  | **135 мин** |
| **Итого:** | **117 мин** |
| **МАРТ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Понятия о инфекционных заболеваниях, их распространения и профилактика. Правила поведения в спортивном зале. | **180 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **315 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат, упражнение « фляга», кувырки впепед, назад; кувырок- прыжок |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
| 8 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 |  Изучение позиции проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **180 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |  |
| 2 | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Ознакомление с мас- рестлингом- национальным видом спорта Якутии . | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **135 мин** |
|  | Знание ТБ с тренажерами . Уметь выполнять упражнения на гибкость шпагат, мостик, приседание на одной ноге. Технику работы с **шестом** |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание. Подготовка к показательным выступлениям | **135 мин** |
| **Итого:** | **1170 мин** |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Основы судейства. Оборудования инвентарь. Техника безопасности | **135 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **315 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат, кувырки вперед, назад; кувырок- прыжок |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
|  | **Упражнения для развития скоростных, выносливых способностей.** Упражнения с жгутами. |
| 5 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 | Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **270 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. | 180 мин |
| 2 | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Ознакомление с национальным видом спорта – северное многоборье. | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **135 мин** |
|  | Знание ТБ с оружием . Уметь выполнять упражнения на гибкость шпагат, мостик, приседание на одной ноге. Технику работы с **шестом. Техники владения дао ( сабля)** |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание. Подготовка к показательным выступлениям | **90 мин** |
| **Итого:** | **1170 мин** |
| **МАЙ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Повторение теоретического материала. Тестирование по теоретическому материалу. | **90 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **270 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат, кувырки вперед – назад, кувырок - прыжок |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
|  | **Упражнения для развития скоростных, выносливых способностей.** Упражнения с жгутами. |
| 5 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 |  Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **225 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. | 180 мин |
| 2 | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Ознакомление с национальным видом спорта – северное многоборье. | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **90 мин** |
|  | Знание и выполнение страховки и ТБ при применении оружия. . Техника выполнения упражнений с оружием. Уметь выполнять упражнения на гибкость шпагат, мостик, приседание на одной ноге. Технику работы с шестом |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 | формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем | **45 мин** |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание.  | **90 мин** |
| 1 | **Промежуточная аттестация** | **135 мин** |
| **Итого:** | **1170 мин** |
| **ИЮНЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Повторение теоретического материала. Тестирование по теоретическому материалу. | **45 мин** |
| **ОФП, СФП** |
| 2 | **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; | **180 мин** |
| 3 | ***Упражнения для туловища*** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |
| 4 | **Акробатические упражнения:** колесо, рандат |  |
| 5 | **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, упражнение «треугольник» |
| 6 | **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту; |
| 7 | **Упражнения в самостраховке:** боковые, задние, через партнера |
|  | **Упражнения для развития скоростных, выносливых способностей.** Упражнения с жгутами. |
| 8 |  **Маховые упражнения** (прямые, круговые, наружу), махи в прыжках. |
|  **Вид спорта. Основы технико-тактической подготовки** |
| 1 |  Изучение проходов в ногу, связка руки и проход в ногу, связкой руки и нырок под мышку отработка приемов в партере и в стойке со связками рук | **180 мин** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Вышибали | **180 мин** |
| 2 | ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |
|  | Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Ознакомление с национальным видом спорта – северное многоборье. | **45 мин** |
| **Специальные навыки** | **45 мин** |
|  | Знание и выполнение страховки и ТБ при применении оружия. . Техника выполнения упражнений с оружием. |
|  **Самостоятельная работа** |
| 1 | Самостоятельная отработка техники в парах, индивидуально, выполнение домашнего задание. Подготовка к показательным выступлениям | **45 мин** |
|  | **Промежуточная аттестация** | **90 мин** |
| **Итого:** | **810 мин** |