

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
программы по дополнительному образованию спортивной направленности секции
«Самбо»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		6-7 лет	8-9 лет
1.	Общая физическая подготовка	87	83
1.1.	Ходьба	21	18
1.2.	Равновесие	15	18
1.3.	Бег	21	18
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	18	18
1.5.	Прыжки	12	11
2.	Специальная физическая подготовка	46	50
2.1.	Упражнения для развития ловкости	16	18
2.2.	Упражнения для развития гибкости	14	16
2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	16
3.	Спортивно-техническая подготовка	90	90
3.1.	Ориентирование в пространстве	21	18
3.2.	Акробатические упражнения	42	48
3.3.	Висы, упоры	27	24
4.	Спортивные игры	21	18
4.1.	Баскетбол	7	6
4.2.	Волейбол	7	6
4.3.	Футбол	7	6
5.	Освоение спортивной борьбы	16	19
6.	Теоретическая подготовка	12	12
6.1.	Нравственная подготовка	3	3
6.2.	Эстетическая подготовка	3	3
6.3.	Интеллектуальная подготовка	3	3
6.4.	Основы знаний о здоровье	3	3
7.	Контроль за физической подготовленностью	4	4
8.	10-ти минутные перерывы	6	6
8.1.	Упражнение на расслабление и вытяжение	1	1
8.2.	Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи	1	1
8.3.	Упражнения для развития мелких мышц руки	1	1
8.4.	Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики	1	1
8.5.	Дыхательные и звуковые упражнения	1	1
8.6.	Имитационные упражнения	1	1
	Итого часов:	282	282

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Решетникова Галина Николаевна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022