

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 100 Невского района Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕН
Заведующим ГБДОУ
детского сада №100
Приказ № 132-ОД от 29.08.2025 г.**

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба «Силач»
на 2025 - 2026 учебный год

Учебный план для детей от 4 до 5 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ в спортивном зале	2	2	-	наблюдение
2	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2	2	-	опрос
3	Борцовская терминология	5	1	4	кроссворд, игра-испытание
4	Меры предупреждения травм и страховка	6	1	5	опрос, самоанализ
5	Психологическая подготовка	4	1	3	смотр знаний, тестирование

6	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	3	12	наблюдение, игра, соревнование, тест
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	3	12	эстафета, наблюдение, диагностические задания,
8	Элементы борьбы	6	1	5	самоанализ, наблюдение
9	Акробатика	6	1	5	смотр знаний, игра-испытание, самоанализ
10	Культурно-массовая работа	10	-	10	соревнование, игра
11	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1	-	1	показательное выступление
	Итого:	72	15	57	

Учебный план для детей от 5 до 7 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ в спортивном зале	2	2	-	наблюдение
2	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2	2	-	опрос
3	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	диагностические задания
4	Правила соревнований по вольной борьбе.	2	1	1	наблюдение
5	Борцовская терминология	5	1	4	кроссворд, игра-испытание
6	Меры предупреждения травм и страховка	6	1	5	опрос, самоанализ
7	Психологическая подготовка	4	1	3	смотр знаний, тестирование
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	8	наблюдение, игра, соревнование, тест
9	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	8	эстафета, наблюдение, диагностические задания,

10	Элементы борьбы	6	1	5	самоанализ, наблюдение
11	Техника и тактика	12	2	10	смотр знаний, игра- испытание, самоанализ
12	Культурно-массовая работа	10	-	10	соревнование, игра
13	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1	-	1	показательное выступление
	Итого:	72	17	55	