

муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 2  
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю  
директор MAOУДО «ЦДТ»  
М.А. Шульман  
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Самбо»**

**2,3 год обучения**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень: базовый**

**Возраст обучающихся: 6-12 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Егоров Егор Сергеевич -  
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан  
2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения.

Срок реализации: 2 года.

Возраст детей: 6-12 лет.

Уровень освоения программы: базовый.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в начальной школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие, гиподинамия.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятий борьбой самбо. Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и в любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практических приемов борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;

- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);
- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;
- Положение об аттестации по окончании обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель** программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

**Задачи** программы:

- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;
- обучать технике и тактике борьбы самбо;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки обучающихся:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, от индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В ходе реализации программы по направлению «Самбо» обучающихся **смогут получить знания:**

- о значении борьбы самбо в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий борьбой самбо;
- о названиях разучиваемых технических приёмов борьбы самбо и основах правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требованиях к технике и правилам их выполнения;
- об основном содержании правил соревнований по борьбе самбо;
- о жестах судьи по борьбе самбо.

**Могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по борьбе самбо;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по борьбе самбо;
- заниматься борьбой самбо с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи по борьбе самбо.

**Режим занятий.**

Программа по направлению «Самбо» предназначена для **обучающихся 6-12 лет.**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, она рассчитана на проведение занятий:

3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в неделю, 222 часа в год) - начальная подготовка;

3 раза в неделю по 3 часа (всего 9 часов в неделю, 333 часа в год) - спортивная подготовка).

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения:

все занятия проводятся после уроков в школе,

продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 2ч.х45 минут или 3ч.х45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Способы проверки результатов:**

- зачеты по теоретическим основам знаний (промежуточная аттестация в конце учебного года);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях.

Занятия обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе по самбо связана с развитием личности, в оценке достижений выделяется три уровня.

**Первый уровень результатов** - приобретение обучающимися социальных знаний - обучающиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с педагогом дополнительного образования.

**Второй уровень результатов** - формирование позитивных отношений обучающихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

**Третий уровень результатов** - получение обучающимися опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие обучающихся с социальными субъектами за пределами учреждения.

В процессе освоения программы «Самбо» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»**

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

#### **Регулятивные УУД.**

Обучающиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

#### **Коммуникативные УУД.**

Обучающиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

#### **Познавательные УУД.**

Обучающиеся получают знания:

- об истории развития борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо», обучающиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

##### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в поставленных целях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности,

- сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
  - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
  - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
  - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
  - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### **Система контроля реализации программы:**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- *входной контроль* обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования.
- *текущий* – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- *промежуточный* - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;
- *итоговый* - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

### **Контроль уровня обученности.**

Для контроля уровня обученности 1-го года обучения были разработаны следующие нормативы:

1. Пресс (количество раз подъема туловища за интервал в 30 секунд)
2. Отжимания (количество раз за интервал в 1 минуту)
3. Приседания (количество раз за интервал в 1 минуту)
4. Подъем на канат (количество раз поднятия без остановки/время виса на канате)

### **Учебно-тематический план программы «Самбо»**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Техника безопасности в спортивном зале	2	2	0
2.	Гигиена и здоровье	2	2	0
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	2	60
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	2	72
5.	Техническо-тактическая подготовка	70	2	68
6.	Контрольные нормативы	12	1	11
<b>Всего:</b>		<b>222</b>	<b>11</b>	<b>211</b>

### **Содержание программы «Самбо».**

#### **1. Техника безопасности в спортивном зале**

Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.

Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

#### **2. Гигиена и здоровье**

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

#### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы само-страховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

#### **5. Техническо-тактическая подготовка**

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.



## 6. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП): 6-ти минутный бег

- Бег 30 м
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 3\*10 м

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Подтягивание из вися на руках
- Бросок набивного мяча
- Наклон вперед

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

#### Учебно-методическое обеспечение:

- программа «Самбо»;
- диагностический материал.

#### Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

#### Спортивный зал.

#### Перечень ключевых слов:

- Гигиена спортсмена.
- Здоровье.
- Здоровый образ жизни.
- Коммуникативные УУД.
- Контрольные нормативы.
- Личностные УУД.
- Общая физическая подготовка.
- Познавательные УУД.
- Правила безопасного поведения.
- Регулятивные УУД.
- Режим дня.
- Самбо.
- Соревнование.
- Специальная физическая подготовка.
- Техника безопасности.
- Технические приёмы.
- Техническо-тактическая подготовка.
- Универсальные учебные действия.
- Учебно-тренировочные схватки

*1 год обучения  
начальная подготовка  
6 часов в неделю*

### Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
1	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ С ПАДЕНИЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ- ПЕРЕКАТ ВРАЩЕНИЕМ	2			
2	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ ЧЕРЕЗ ГОЛЕНЬ ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ НОГИ НОГОЙ.	2			
3	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ С ПАДЕНИЕМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ - ПЕРЕКАТ ВРА-	2			

	ЩЕНИЕМ				
4	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА. Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПРЫГАЕТ ВОКРУГ ПАРТНЕРА.	2			
5	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ С ПАДЕНИЕМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ- ПЕРЕКАТ ВРАЩЕНИЕМ	2			
6	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ ЧЕРЕЗ ГОЛЕНЬ ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ НОГИ НОГОЙ.	2			
7	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ С ПАДЕНИЕМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ- ПЕРЕКАТ ВРАЩЕНИЕМ	2			
8	ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПОД ПЛЕЧО.	2			
9	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА. Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПРЫГАЕТ ВОКРУГ ПАРТНЕРА.	2			
10	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ ЧЕРЕЗ ГОЛЕНЬ ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ НОГИ НОГОЙ.	2			
11	КОМПЛЕКС ИГР ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОТИВОБОРСТВА В РАЗЛИЧНЫХ СТОЙКАХ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД СТОПОЙ ОТ БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ.	2			
12	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА. Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПРЫГАЕТ ВОКРУГ ПАРТНЕРА.	2			
13	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ ЧЕРЕЗ ГОЛЕНЬ ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ НОГИ НОГОЙ.	2			
14	КОМПЛЕКС ИГР ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОТИВОБОРСТВА В РАЗЛИЧНЫХ СТОЙКАХ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД СТОПОЙ ОТ БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ.	2			
15	ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПОД ПЛЕЧО.	2			
16	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА. Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПРЫГАЕТ ВОКРУГ ПАРТНЕРА.	2			
17	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ТРУДОЛЮБИЯ, ОРГАНИЗОВАННОСТИ ВОЛИ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ.	2			
18	ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Т.Д.В ПАР-	2			

	ТЕРЕ: УЗЕЛ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПОД ПЛЕЧО.				
19	КОМПЛЕКС ИГР ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОТИВОБОРСТВА В РАЗЛИЧНЫХ СТОЙКАХ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД СТОПОЙ ОТ БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ.	2			
20	ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПОД ПЛЕЧО.	2			
21	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ТРУДОЛЮБИЯ, ОРГАНИЗОВАННОСТИ ВОЛИ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ.	2			
22	КОМПЛЕКС ИГР ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОТИВОБОРСТВА В РАЗЛИЧНЫХ СТОЙКАХ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД СТОПОЙ ОТ БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ.	2			
23	КОМПЛЕКС ИГР ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОТИВОБОРСТВА В РАЗЛИЧНЫХ СТОЙКАХ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД СТОПОЙ ОТ БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ.	2			
24	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ОТВЕТНЫЙ БРОСОК ПРОТИВ ВСЕХ БРОСКОВ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВНИК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ БОКОМ ИЛИ СПИНОЙ.	2			
25	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ТРУДОЛЮБИЯ, ОРГАНИЗОВАННОСТИ ВОЛИ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ.	2			
26	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
27	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2			
28	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д. В СТОЙКЕ: ОТВЕТНЫЙ БРОСОК ПРОТИВ ВСЕХ БРОСКОВ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВНИК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ БОКОМ ИЛИ СПИНОЙ.	2			
29	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
30	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д. В СТОЙКЕ: ОТВЕТНЫЙ БРОСОК ПРОТИВ ВСЕХ БРОСКОВ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВНИК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ БОКОМ ИЛИ СПИНОЙ.	2			
31	Т.Д. В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПОДНИМАЕТСЯ С КОВРА, НЕ ОТПУСКАЯ ЗАХВАТА И ОПИРАЯСЬ НА ПАРТНЕРА.	2			
32	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			

33	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2			
34	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ОТВЕТНЫЙ БРОСОК ПРОТИВ ВСЕХ БРОСКОВ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВНИК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ БОКОМ ИЛИ СПИНОЙ.	2			
35	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК ИЛИ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА ПЕРЕКАТОМ ЗАХВАТЫВАЯ ГОЛОВУ И ПОДТАЛКИВАЯ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ.	2			
36	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2			
37	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ. МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПОДНИМАЕТСЯ С КОВРА, НЕ ОТПУСКАЯ ЗАХВАТА И ОПИРАЯСЬ НА ПАРТНЕРА.	2			
38	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК ИЛИ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА ПЕРЕКАТОМ ЗАХВАТЫВАЯ ГОЛОВУ И ПОДТАЛКИВАЯ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ.	2			
39	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
40	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПОДНИМАЕТСЯ С КОВРА, НЕ ОТПУСКАЯ ЗАХВАТА И ОПИРАЯСЬ НА ПАРТНЕРА.	2			
41	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
42	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2			
43	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК ИЛИ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА ПЕРЕКАТОМ ЗАХВАТЫВАЯ ГОЛОВУ И ПОДТАЛКИВАЯ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ.	2			
44	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
45	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ, КОГДА ПРОТИВНИК ПОДНИМАЕТСЯ С КОВРА, НЕ ОТПУСКАЯ ЗАХВАТА И ОПИРАЯСЬ НА ПАРТНЕРА.	2			
46	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК ИЛИ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА ПЕРЕКАТОМ ЗАХВАТЫВАЯ ГОЛОВУ И ПОДТАЛКИВАЯ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ.	2			

47	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР.Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	2			
48	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
49	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЛЫ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ БЕДРА СВЕРХУ.	2			
50	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЛЫ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ БЕДРА СВЕРХУ.	2			
51	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	2			
52	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ.	2			
53	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР.Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	2			
54	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЛЫ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ БЕДРА СВЕРХУ.	2			
55	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР.Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	2			
56	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ.	2			
57	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЛЫ СТОЯЩЕМУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ БЕДРА СВЕРХУ.	2			
58	ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ПЕРВЕНСТВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ.	2			
59	ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ПЕРВЕНСТВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ.	2			
60	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ.	2			
61	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР.Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	2			
62	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ УПОР. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДХВАТ ИЗНУТРИ.	2			
63	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ОБРАТНЫМ РЫВКОМ	2			

	ЗА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОК-ТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ.				
64	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ОБРАТНЫМ РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОК-ТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ.	2			
65	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙ-СТВИЙ ЗАХВАТ УПОР. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОД-ХВАТ ИЗНУТРИ.	2			
66	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ОБРАТНЫМ РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОК-ТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ.	2			
67	ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ПЕРВЕНСТВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕ-РЕЗ ГРУДЬ.	2			
68	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, СА-МОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БО-КОВАЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ.	2			
69	ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ПЕРВЕНСТВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕ-РЕЗ ГРУДЬ.	2			
70	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙ-СТВИЙ ЗАХВАТ УПОР. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОД-ХВАТ ИЗНУТРИ.	2			
71	СУЩНОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕД-НЯЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ЗАЦЕПА ИЗНУТРИ.	2			
72	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ОБРАТНЫМ РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОК-ТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ.	2			
73	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДХВАТ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАР-ТЕРЕ: УХОД ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВА-ТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ – ЗАБЕГАНИЕМ.	2			
74	СУЩНОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕД-НЯЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ЗАЦЕПА ИЗНУТРИ.	2			
75	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЕГО ФОРМА И СО-ДЕРЖАНИЕ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖ-КА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ПЕРЕД-НЕЙ ПОДСЕЧКИ, В КОЛЕНА И ЗАЦЕПА СНАРУ-ЖИ.	2			
76	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДХВАТ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАР-ТЕРЕ: УХОД ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВА-ТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ – ЗАБЕГАНИЕМ.	2			
77	СУЩНОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕД-НЯЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ЗАЦЕПА ИЗНУТРИ.	2			
78	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДХВАТ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАР-ТЕРЕ: УХОД ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВА-ТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ – ЗАБЕГАНИЕМ.	2			
79	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДХВАТ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАР-ТЕРЕ: УХОД ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВА-ТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ – ЗАБЕГАНИЕМ.	2			

80	СУЩНОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ. Т. Д. В СТОЙКЕ: ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ЗАЦЕПА ИЗНУТРИ.	2			
81	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЕГО ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ. Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ПЕРЕДНЕЙ ПОДСЕЧКИ, В КОЛЕНЕ И ЗАЦЕПА СНАРУЖИ.	2			
82	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т. Д. З. Д. ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ ПРАВОЙ РУКОЙ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.	2			
83	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т. Д. З. Д. ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ ПРАВОЙ РУКОЙ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.	2			
84	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т. Д. З. Д. ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ ПРАВОЙ РУКОЙ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.	2			
85	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЕГО ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ. Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ПЕРЕДНЕЙ ПОДСЕЧКИ, В КОЛЕНЕ И ЗАЦЕПА СНАРУЖИ.	2			
86	Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА. Т. Д. В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЯ ПЕРЕБРАСЫВАНИЕМ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	2			
87	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЕГО ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ. Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ ОТ ПЕРЕДНЕЙ ПОДСЕЧКИ, В КОЛЕНЕ И ЗАЦЕПА СНАРУЖИ.	2			
88	Т. Д. В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ОДНОИМЕННУЮ НОГУ И ПОЯС. Т. Д. В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ НОГОЙ.	2			
89	Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА. Т. Д. В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЯ ПЕРЕБРАСЫВАНИЕМ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	2			
90	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т. Д. З. Д. ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ ПРАВОЙ РУКОЙ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.	2			
91	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП СНАРУЖИ.	2			
92	Т. Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА. Т. Д. В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЯ ПЕРЕБРАСЫВАНИЕМ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	2			
93	Т. Д. В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ОДНОИМЕННУЮ НОГУ И ПОЯС. Т. Д. В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ НОГОЙ.	2			
94	ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ. Т. Д. В СТОЙКЕ: УХОД НЫРКОМ ОТ ЗАХВАТА ПОЯСА НА СПИНЕ ВЕДУЩЕГО К БРОСКУ ЧЕРЕЗ БЕДРО, ПЕРЕДНЕЙ ПОД-	2			

	НОЖКИ, ПОДСАДУ ГОЛЕНЬЮ И ПОДХВАТУ.				
95	ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОД НЫРКОМ ОТ ЗАХВАТА ПОЯСА НА СПИНЕ ВЕДУЩЕГО К БРОСКУ ЧЕРЕЗ БЕДРО, ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКИ, ПОДСАДУ ГОЛЕНЬЮ И ПОДХВАТУ.	2			
96	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ОДНОИМЕННУЮ НОГУ И ПОЯС. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ НОГОЙ.	2			
97	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП СНАРУЖИ.	2			
98	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ПЕРЕВОРОТОМ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА СПЕРЕДИ И СЗАДИ.	2			
99	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ОДНОИМЕННУЮ НОГУ И ПОЯС. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ НОГОЙ.	2			
100	ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОД НЫРКОМ ОТ ЗАХВАТА ПОЯСА НА СПИНЕ ВЕДУЩЕГО К БРОСКУ ЧЕРЕЗ БЕДРО, ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКИ, ПОДСАДУ ГОЛЕНЬЮ И ПОДХВАТУ.	2			
101	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ПЕРЕВОРОТОМ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА СПЕРЕДИ И СЗАДИ.	2			
102	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП СНАРУЖИ.	2			
103	ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: УХОД НЫРКОМ ОТ ЗАХВАТА ПОЯСА НА СПИНЕ ВЕДУЩЕГО К БРОСКУ ЧЕРЕЗ БЕДРО, ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКИ, ПОДСАДУ ГОЛЕНЬЮ И ПОДХВАТУ.	2			
104	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ВЫКРУЧИВАНИЕ ПЛЕЧА ПОДНИМАНИЕМ ЛОКТЯ.	2			
105	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ПЕРЕВОРОТОМ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА СПЕРЕДИ И СЗАДИ.	2			
106	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП СНАРУЖИ.	2			
107	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП СНАРУЖИ.	2			
108	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: З.Д.ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОМ – ВЫВЕДЕНИЕМ ИЗ УСТОЙЧЕВОГО РАВНОВЕСИЯ.	2			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>			



## **Особенности организации образовательного процесса в группе спортивной подготовки.**

В группу спортивной подготовки зачисляются обучающиеся годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания предыдущего года обучения или по своим физическим данным. В этот период обучения происходит увеличение объема знаний и более плотная интеграция обучающихся в самбо.

Задачи программы третьего года обучения:

**Обучающие:**

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

**Воспитательные:**

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности.

**Планируемые результаты обучения в группе спортивной подготовки.**

**Предметные результаты:**

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности.

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо;
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

### **Календарно-тематический план**

**спортивная подготовка**

**342 часа**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности. Форма одежды самбиста.	2					
2	Входная диагностика	1					
3	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.	3	Фронтальный				
4	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.	3	Индивидуальный				
5	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
6	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
7	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
8	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
9	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
10	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				

11	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
12	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
13	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
14	Техника борьбы в партере	2	Индивидуальный				
15	Техника борьбы в партере	3	Комбинированный				
16	Техника борьбы в партере	3	Комбинированный				
17	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
18	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
19	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
20	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
21	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
22	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
23	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
24	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
25	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
26	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
27	Техника борьбы в партере	3	Комбинированный				
28	Техника борьбы в партере	3	Комбинированный				
29	Техника борьбы в партере	3	Комбинированный				
30	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
31	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
32	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
33	Техника борьбы в партере	3	Индивидуальный				
34	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
35	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
36	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				

37	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
38	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
39	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
40	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
41	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
42	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
43	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
44	Техника борьбы в стойке	3	Фронтальный				
45	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
46	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
47	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
48	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
49	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
50	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
51	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
52	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
53	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
54	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
55	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
56	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
57	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
58	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
59	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
60	Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный				
61	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
62	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				

63	Техника борьбы в стойке	3	Индивидуальный				
64	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
65	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
66	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
67	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
68	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
69	Технико-тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
70	Технико-тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
71	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
72	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
73	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
74	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
75	Технико-тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
76	Технико -тактическая подготовка	3	Комбинированный				
77	Технико -тактическая подготовка	3	Комбинированный				
78	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
79	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
80	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
81	Технико -тактическая подготовка	3	Индивидуальный				
82	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
83	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
84	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
85	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
86	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость,	3	Индивидуальный				

	гибкость, скорость						
87	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
88	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
89	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Индивидуальный				
90	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
91	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
92	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Комбинированный				
93	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Комбинированный				
94	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
95	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Комбинированный				
96	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
97	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Комбинированный				
98	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
99	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Комбинированный				
100	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
101	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	3	Комбинированный				
102	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	6	Комбинированный				
103	Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)	3	Фронтальный				
104	Выступление в соревнованиях	3	Индивидуальный				

			альный				
108	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	3					
	<b>Итого:</b>	<b>333</b>					

### Список литературы.

#### Литература для обучающихся:

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.
3. Детские подвижные игры. / Сост.В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. «Боевые искусства Востока». Православный взгляд. М., «Русский хронографъ», 2003 г.

#### Литература для педагога:

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976 г.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб: КОРОНА принт. 2003. – 176 с.: ил.