

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 9 ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ Н. ОСТРОВСКОГО  
(МОБУ ГИМНАЗИЯ № 9 ИМЕНИ Н. ОСТРОВСКОГО)  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю  
Директор МОБУ Гимназии № 9

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Немчинова Татьяна Владимировна  
30.08.2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Самбо в школу»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов): 108 часов (1 год)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 60035

Составитель:

**Ризаев Эркин Нормамадович**  
(Ф.И.О. преподавателя)

преподаватель дополнительного образования

г. Сочи 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2	Характеристика обучающихся по программе	3
1.3	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.4	Основные особенности программы	4
1.5	Формы и технологии образования детей	4
1.6	Объём и срок реализации программы	5
1.7	Режим занятий	5
2.	ОБУЧЕНИЕ	5
2.1	Цель и задачи обучения	5
2.2	Учебный план	6
2.3	Содержание учебного плана	6
2.4	Планируемые результаты	8
2.5	Способы и формы определения результатов обучения	10
3.	ВОСПИТАНИЕ	12
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	12
3.2	Формы и методы воспитания	14
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	14
3.4	Календарный план воспитательной работы	15
4.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
4.1	Методическое обеспечение программы	16
4.2	Материально-техническое обеспечение программы	16
4.3	Список литературы	17

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Гимназии № 9 города Сочи имени Н.Островского

### **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность

### **1.2 Характеристика обучающихся по программе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» разработана для учащихся общеобразовательных школ, занимающихся по программе дополнительного образования, рассчитана на возрастную контингент обучающихся - от 10 до 15 лет. Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, с учетом контактности данного вида спорта. Предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Численный состав объединения определяется Уставом МОБУ Гимназии № 9 го-

рода Сочи имени Н.Островского, с учетом рекомендаций санитарных норм и правил не должен превышать 15 человек. Состав группы постоянный. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья. Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) в случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований

### **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо, сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга

### **1.4. Основные особенности программы**

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и дополнительного образования. Отличительной особенностью данной программы является преемственность общего и дополнительного образования, она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки

### **1.5. Формы и технологии образования**

*Формы организации занятий:* групповая, фронтальная.

*Типы занятий:* комбинированные, практические, итоговые.

*Формы и методы обучения:*

теоретические (беседы, консультации); словесный, наглядный;

практические (общая физическая, специальная, техническая и тактическая подготовки); игровой, соревновательный; индивидуальные, групповые, фронтальные, поточные, повторный, круговой тренировки

*Технологии:* группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология

## **1.6. Объём и срок реализации программы**

*Уровень программы – ознакомительный*

*Объём – 108 учебных часов*

*Срок реализации – 1 год*

*Форма обучения – очная*

## **1.7. Режим занятий**

Режим занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало и окончание учебного года регламентируются локальными актами МОБУ Гимназии № 9 имени Н.Островского.

Всего учебных недель – 36 недель, всего часов в год – 108 ч.

Режим работы - 3 раза в неделю по 1 учебному часу – 3 часа в неделю.

Продолжительность 1 учебного часа составляет 40 минут.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком, допускается изменение форм занятий.

Нерабочие праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ

## **2. ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1. Цель и задачи обучения**

*Цель:* воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным

*Задачи:*

Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- обучить безопасному падению; закрепить навыки приемов страховки и само-страховки;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости;
- развитие мышления на основе взаимодействия партнеров посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств

Воспитывающие:

- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, дать возможность почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты

## 2.2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b><i>Теоретические знания</i></b>	<b>3</b>			
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Общие понятия о гигиене. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Краткие сведения о строении организма		1 1 1	-	текущий
<b>2.</b>	<b><i>Практические умения и навыки</i></b>	<b>102</b>			
	Общефизическая подготовка	28	-	28	промежуточный
	Специальная физическая подготовка	31	-	31	текущий
	Технико-тактическая подготовка	35	-	35	текущий
	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	8	-	8	текущий
<b>3.</b>	<b><i>Контрольные нормативы</i></b>	<b>3</b>	-	3	итоговый, мониторинг
	Итого	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

## 2.3. Содержание учебного плана

### 1. Теоретические знания

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.* Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении; при взаимодействии с партнёром.

*Общие понятия о гигиене.* Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Режим питания и питьевой режим. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. *Физическая культура и спорт в России.* История развития Самбо. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений.

*Система упражнений Самбо. Термины Самбо.* Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Терминология Самбо. *Краткие сведения о строении организма.* Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)

### 2. Практические умения и навыки

#### *Общая физическая подготовка*

*Строевые упражнения.* Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «ин-

тервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. *Упражнения с партнером.* Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту. Упражнения с гантелями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. *Упражнения на гимнастической стенке.* Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. *Упражнения с гимнастической палкой.* Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором латкой в ковер (с разбега и без разбега). *Упражнения с мячом (набивным, теннисным)* выполняются в движении по залу или на месте. *Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).* Прыжки на месте; с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь; с поворотом таза. *Упражнения с партнером и в группе.* Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо). «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа. Перекаты: вперед, назад. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для падения с опорой на руки,* с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°; *с опорой на ноги:* при приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги, на одну ногу. *Падение с приземлением на колени:* из стойки прыжком встать на колени и вернуться в.п.; *на ягодицы:* из стойки сесть и вернуться в и.п.. сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; *на голову:* движения в положении упора головой в ковер; перевероты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п.; *на туловище:* падение на бок. Группировки па боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. *Падение на спину:* перекаты по спине в положении группировки; *на живот:* лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (с боку на бок) *Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

*Упражнения для выведения из равновесия:* стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища; *для подножек:* выпады в сторону, то же в движении, прыжком; *для подсечки:* встречные махи руками и ногой; *для зацепов:* ходьба на внутреннем крае стопы; *для подхватов:* махи ногой назад с наклоном. Для бросков через голову: кувырок назад из положения стоя на одной ноге; *через спину:* поворот крутом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу

### ***Технико-тактическая подготовка***

*Удержание сбоку:* лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). *Удержание со стороны головы:* с захватом туловища, с захватом руки и шеи. *Уходы от удержания со стороны головы:* поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. *Удержание поперек:* с захватом дальней руки из-

под шеи, разноименной ноги, одноименной ноги. Уходы от удержания попеременно: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. *Удержание верхом*: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом пог. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. *Переворачивание* партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом скручиванием захватом руки и ног (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку; со стороны головы: попеременно: верхом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.*

*Для совершенствования подсеков*: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, отскакивающему от ковра, катящемуся (выполняется в парах или в круге); *зацепа стопой*: перебрасывание мяча; *захвата ног*: быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя. *Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.*

**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).** Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», Игры в парах. Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры втеснения, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол

## 2.4. Планируемые результаты

### **Личностные:**

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

### **Метапредметные**

#### *Регулятивные УУД:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

#### *Познавательные УУД*

- в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта;



- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо

*Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

***Предметные:***

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы

## **2.5. Способы и формы определения результатов обучения**

Показатели реализации программы:

- стабильность состава занимающихся, определяемая в процентах;
- прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности, определяется в динамике, выражается в количественных показателях уровня подготовленности занимающихся (контрольные, тестовые).

*Формы оценки и виды контроля достижения образовательных результатов:*

- текущий - наблюдение во время занятий за деятельностью занимающихся, соблюдением установок и техники безопасности;
- промежуточный - контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка подготовленности спортсмена на соревнованиях;
- итоговый - контроль выполнения заданий (тестов);
- мониторинг результатов выполнение контрольных упражнений для выявления уровня физической подготовленности, а также для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений

*Способы определения результатов обучения*

№	тест	методические указания
<b>Физическая подготовка</b>		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	бег 30 метров, секунды	с высокого старта
2.	броски на протяжении 10 секунд, количество раз	стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	прыжок в длину, сантиметры	с места
2.	удержание ног в положении угла 90°, секунды	в висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	прыжок в высоту, сантиметры	с места
4.	подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	до уровня подбородка
5.	борьба за владение мячом, количество	стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	кистевая динамометрия, килограммы	максимальное усилие левой и правой
<i>Выносливость</i>		

1.	бег 400 метров, минуты, секунды	на стадионе или по месту (в лесу)
2.	броски манекена 2 минуты, количе-	тренер определяет стандартный при-
3.	броски партнера 3 минуты, количе-	тренер определяет стандартный при-
<i>Гибкость</i>		
1.	гимнастический мост	па ковре
2.	борцовский мост	на ковре
3.	наклон вперед	стоя на ковре
4.	наклон вперед	стоя на гимнастической скамье
5.	подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	сидя на ковре, с захватом ступни (ле- вой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	комплекс упражнений общего и вспо- могательного характера	10-12 упражнений, составляются тре- нером, выполняются вместе
2.	имитация технико-тактических дей- ствий (комбинаций), секунды	2-3 комбинации (стандартные) с дву- мя- тремя технико-тактическими дей-
3.	эстафета с элементами технико- тактических действий, секунды	в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков использует элементы техни- ко-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг- партнерах (без сопротивления)
<i>Техническая подготовленность</i>		
1.	выполнение отдельных технико- тактических приемов	стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	выполнение отдельных технико- тактических комплексов (2-3 приема),	стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	выполнение отдельных приемов (имитация)	стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	выполнение отдельных технико- тактических комплексов (2-3 приема),	стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	выполнение отдельных элемен- тов технико-тактических действий	стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	выполнение отдельных технико- тактических приемов (имитация с ре-	стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	выполнение комплекса специально- подготовительных (подводящих) упражнений (10-12)	должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воз- действия на организм

### ***Контроль уровня подготовленности и соревновательной деятельности***

показатели	тесты, единицы измерения	методические указания
скоростные	выполнение стандартных брос- ков манекена 10 секунд, (кол-	манекены соответствующих размеров
	выполнение стандартных брос- ков партнера 10 секунд, (кол-во	без сопротивления

	10 повторений стандартных бросков, секунды	без сопротивления
скоростно-силовые	выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, (кол-во)	с сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	уход от удержания 15 секунд, (кол-во раз)	удержание с боку, сопротивление 25%
максимальная	освобождение от стандартных захватов 10 секунд, (кол-во)	захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
взрывная сила	выведение партнера из равновесия 10 секунд, (кол-во раз)	сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
силовая выносливость	приседание с партнером на плечах, (кол-во раз)	выполняется до отказа: комбинационный тип - вес партнера до 50% от собственного; и силовой -
гибкость	«высота» борцовского моста	
	перевороты через голову стоя на борцовском мосту, (кол-во)	выполняется с опорой и без опоры руками в ковер
координационные способности	выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
выносливость	5-минутный тест (коэффициент специальной выносливости)	для комбинационного типа - минимальное время (секунды) выполнение 1-2 подходов, для темпового и силового - 3-4
соревновательная деятельность	техничко-тактические действия из разных классификационных групп (количество); эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

### 3. ВОСПИТАНИЕ

#### 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

*Целью* воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

*Задачами воспитания по программе являются:*

- усвоении знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Основные целевые ориентиры воспитания** на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

— навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;

— опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительно-

го образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе

### **3.2. Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания является *учебное занятие*. В соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение.

*Практические занятия* (тренировки, подготовка к соревнованиям и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия* (соревнования) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных, возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с правилами работы организации с учётом установленных норм деятельности. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в получении общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализа-

ции программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>		
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии самбо;</li> <li>- приобретение навыков судейства в качестве помощника судьи, секретаря спортивных соревнований</li> </ul>	<p>сентябрь - май</p> <p>по календарному плану</p>
<b>2. Здоровьесбережение</b>		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед с обучающимися о вреде наркомании, алкоголя и табакокурения; по профилактике суицида, о ведении здорового образа жизни;</li> <li>- викторины о физической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках;</li> <li>- инструктажей по технике безопасности и правилам поведения на спортивных сооружениях, на соревнованиях, в общественных местах, при угрозе террористических актов и др.;</li> <li>- участие в городских акциях здоровьесберегающей направленности;</li> <li>- участие в мероприятиях антидопинговой направленности (конкурсы рисунков, спортивные праздники)</li> </ul>	<p>1 раз в месяц</p> <p>сентябрь-май</p>
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед, диспутов, направленных на формирование у обучающихся патриотического сознания, чувств верности, уважения к Отечеству, традициям своего народа, готовности выполнения гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины на примере легендарных спортсменов;</li> <li>- просмотр видеозаписей соревнований;</li> <li>- просмотр кинофильмов спортивной тематики;</li> <li>- конкурс рисунков;</li> <li>- посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	<p>1 раз в 3 месяца</p>
Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Краснодарского края,</li> </ul>	<p>согласно календарному плану спор-</p>

	<p>города Сочи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнованиях, посвященных «Дню защитника Отечества» и «Дню Победы»;</li> <li>- участие в субботниках, акциях в плане трудового воспитания</li> </ul>	<p>тивно-массовых мероприятий</p>
<b>4. Развитие творческого мышления</b>		
<p>Практическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед о воспитании, толерантности и взаимоуважении;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, сдача нормативов ГТО</li> </ul>	<p>сентябрь – август по плану</p>
<b>5. Профилактическая работа с обучающимися, родителями</b>		
<p>Лекционно-просветительская работа с обучающимися</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа об информационной безопасности и зависимости, о правомерном поведении болельщиков;</li> <li>- правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей.</li> <li>- беседа об антидопинговых правилах;</li> </ul>	<p>сентябрь - май</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>проведение родительских собраний о ведении здорового образа жизни; об основных положениях закона Краснодарского края 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушениях несовершеннолетних»</p>	<p>сентябрь - май</p>

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Методическое обеспечение программы**

1. Презентация о самбо.
2. Портреты знаменитых самбистов.
3. Материалы о самбо в сети интернет.

##### **4.2. Материально-техническое обеспечение программы**

<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Помещение со специальным покрытием (ковёр размером 12x12), раздевалки, душевые</p>
<p>Перечень оборудования, материалов</p>	<p>Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку, перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку, гири спортивные (6,8,16, 24,32 кг), доска информационная, зеркало, насос для накачивания мячей, игла для накачивания мячей, канат для лазания, канат для перетягивания, ковер для самбо (12x12 м), манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см., мат гимнастический, мешок боксерский, мячи баскетбольный, волейбольный, футбольный, мяч для регби, мяч набивной (медбол), резиновый амортизатор, секундомер электронный, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, табло судейское электронное, тренажер универсальный малогабаритный, штанга наборная тяжелоатлетическая, электронные весы</p>



### **4.3 Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.

Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 311 с.

Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо – М.: Фаир-пресс, 2002. – 528 с.

Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

[Единый национальный портал дополнительного образования \(dop.edu.ru\)](http://dop.edu.ru)

#### **Список литературы для учащихся**

Гаткин Е.Я. Букварь самбиста – М.: Лист – 1997. – 176 с.

Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.: Астрель – 2001. – 217 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

[Сказка про самбо для детей \(needlewoman.ru\)](http://needlewoman.ru)

[Читать книгу Все о самбо Евгения Гаткина : онлайн чтение - страница 1 \(iknigi.net\)](http://iknigi.net)

## Тематическое планирование «Самбо»

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1			История развития Самбо. Контрольные нормативы	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	итоговый, мониторинг
2			Общие понятия о гигиене. Контрольные нормативы	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	итоговый, мониторинг
3			Строевые упражнения. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
4			Упражнения с гантелями в различных положениях: стоя, сидя	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
5			Упражнения с гантелями в различных положениях лежа, на мосту	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
6			Лазание по гимнастической стенке с помощью ног; без помощи ног	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
7			Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
8			Упражнения с гимнастической палкой, вращения палки одной рукой, двумя	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
9			Упражнения с мячом (набивным, теннисным) на месте	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
10			Упражнения с мячом (набивным, теннисным) в движении по залу	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
11			Упражнения для падения с опорой на руки	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
12			Упражнения для падения с опорой на ладони	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
13			Упражнения для паде-	1	15.00-	прак-	спортив-	теку-

			ния с поворотом в падении на 180°		15.40	тическое	ный зал	щий
14			Упражнения для падения с опорой на ноги, приземление на стопы	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
15			Упражнения для падения с опорой на ноги, прыжок в длину с места на две ноги	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
16			Упражнения для падения с опорой на ноги: прыжок в длину с места на одну ногу	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
17			Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
18			Падение с приземлением на ягодицы. Сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
19			Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
20			Удержание сбоку: без захвата головы (упором рукой в ковер)	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
21			Удержание сбоку: без захвата руки под плечо.	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
22			Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
23			Уходы от удержания сбоку: садясь, отжимая руками и ногой	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
24			Уходы от удержания сбоку: отжимая рукой и махом ногой	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
25			Уходы от удержания сбоку: зацеп за свою руку	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
26			Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий

27			Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
28			Уходы от удержания со стороны головы: перекатом вместе с атакующим в сторону	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
29			Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
30			Подвижные игры с элементами единоборств, игры с мячом в командах	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
31			Подвижные игры с элементами единоборств, игры с несколькими мячами	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
32			Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
33			Строевые упражнения: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка»	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
34			Строевые упражнения: «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция»	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
35			Построение в колонну по одному (по два, по три)	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
36			Упражнения с партнерами в различных положениях: в стойке, в партере	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
37			Упражнения с партнерами в различных положениях: лежа, на мосту	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
38			Переворот вперед с упором палкой в ковер без разбега	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
39			Переворот вперед с упором палкой в ковер с разбега	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
40			Упражнения с самбист-	1	15.00–	прак-	спортив-	теку-

			ским поясом (скакалкой): прыжки на месте		15.40	тическое	ный зал	щий
41			Упражнения с самбистским поясом (скакалкой) с вращением скакалки вперед, назад	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
42			Упражнения с самбистским поясом (скакалкой) с подскоком и без него	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
43			Прыжки ноги врозь; с поворотом таза	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
44			Движения в положении упора головой в ковер; перевороты	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
45			Из положения лежа на спине встать на гимнастический мост, и вернуться в и.п	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
46			Перевороты; из положения лежа на спине - встать на борцовский мост и вернуться в и.п.	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
47			Падение с приземлением на туловище, падение на бок	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
48			Падение с приземлением на туловище. Группировки на боку	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
49			Перекат на другой бок через лопатки, приподнимающая таз	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
50			Падение на спину, перекаты по спине в положении группировки	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
51			Падение на живот, лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
52			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Контрольные нормативы	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	итоговый, мониторинг
53			Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Контрольные нормативы	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	итоговый, мониторинг

54			Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
55			Удержание поперек: разноименной ноги, одноименной ноги	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
56			Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
57			Уходы от удержания поперек: садясь, отжимая голову руками в сторону ног	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
58			Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
59			Удержание верхом: с захватом рук, с зацепом ног	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
60			Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
61			Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
62			Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
63			Переворачивание партнера стоящего в упоре па руках и коленях захватом рук сбоку	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
64			Переворачивание партнера рычагом скручиванием захватом руки и ног снаружи	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
65			Переворачивание партнера рычагом скручиванием захватом руки и ног изнутри	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
66			Переворачивание партнера захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
67			Комбинирование переворачивания с удержания	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий

			нием сбоку			ское		
68			Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
69			Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк: верхом	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
70			Активные и пассивные защиты от переворачивания	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
71			Игры с мячом в командах с различными вариантами правил с усложнением	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
72			Игры в атакующие захваты, игры втеснения, игры в дебюты	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
73			Игры с мячом в командах, «вышибалы». Игры в парах	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
74			Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу (две, три, четыре)	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
75			Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
76			Перестроения: из шеренги в колонну захождением отделений плечом	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
77			Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо)	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
78			«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом.	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
79			Акробатика. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
80			Акробатика. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий
81			Акробатика. Кувырки: в группировке согнувшись - вперед, назад;	1	15.00-15.40	практическое	спортивный зал	текущий

82			Акробатика.Перекаты: вперед, назад	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	про- межу- точный
83			Падение на живот, пе- рекаты с груди на бедра и обратно	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
84			Падение на живот, пе- рекаты с боку на бок	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
85			Специально-подгото ви- тельные упражнения для бросков	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
86			Упражнения для выве- дения из равновесия, стоя лицом к партнеру	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
87			Упражнения для выве- дения из равновесия, упираясь ладонями в ладони	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
88			Упираясь ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
89			Упираясь ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать ру- ки поворотом тулови- ща	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
90			Упражнения для под- ножек: выпады в сто- рону, в движении	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
91			Упражнения для под- ножек: выпады в сто- рону, прыжком	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
92			Упражнения для под- сечки: встречные махи руками и ногой	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
93			Упражнения для заце- пов: ходьба на внут- реннем крае стопы	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
94			Упражнения для под- хватов: махи ногой назад с наклоном	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
95			Упражнения для брос- ков через голову, кувы- рок назад из положения стоя на одной ноге	1	15.00- 15.40	прак- тиче- ское	спортив- ный зал	теку- щий
96			Упражнения для брос-	1	15.00-	прак-	спортив-	теку-



			ков через спину: поворот кругом со скрещиванием ног		15.40	тическое	ный зал	щий
97			Упражнения для бросков через спину: поворот кругом, перешагивая через свою ногу	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	промежуточный
98			Упражнения для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
99			Упражнения для совершенствования подсечек: удары подошвой по падающему мячу	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
100			Упражнения для совершенствования подсечек: удары подошвой поотскакивающему от ковра	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
101			Упражнения для совершенствования подсечек: удары подошвой покатящемуся мячу	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
102			Упражнения для совершенствования зацепа стопой: перебрасывание мяча	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
103			Упражнения для совершенствования захвата ног: быстрое поднимание лежащего мяча	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
104			Упражнения для совершенствования захвата ног: поднимание лежащего мяча и бросок за себя	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
105			Подвижные игры: игры в блокирующие захваты	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
106			Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	текущий
107			Физическая культура и спорт в России. Контрольные нормативы	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	итоговый, мониторинг

								ринг
108			Краткие сведения о строении организма. Контрольные нормы	1	15.00–15.40	практическое	спортивный зал	итоговый, мониторинг