

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Администрация муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера  
ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича  
Сухомлинского

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ гимназия «Эврика»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Попова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО 5-8 КЛАССЫ**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 3 года (312 часа; в неделю 6 часов).

**Возрастная категория:** 11-14 лет

**Состав группы:** 15-20 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID -номер программы в Навигаторе:**

Исполнитель:  
Тамбовцев Валерий Станиславович

Анапа 2023

## **\_Содержание**

<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	7
1.3	Содержание программы.....	8
1.3.1	Учебный план .....	8
1.3.2	Содержание учебного плана.....	8
1.4	Планируемые результаты.....	9
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....</b>	<b>13</b>
2.1	Календарно-учебный график.....	11
2.2	Условия реализации программы.....	12
2.3	Формы контроля и аттестации.....	13
2.4	Оценочные материалы.....	19
2.5	Методическое обеспечение программы.....	20
2.6	Методические рекомендации .....	24
2.7	Список литературы.....	33

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## ***1.1 Пояснительная записка***

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- 1) Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554);
- 3) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- 4) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи;
- 5) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р.

### ***Актуальность***

Занятия спортом позволяют укрепить здоровье и развиваться всем без исключения категориям людей. Спорт позволяет человеку развиваться не только физически, но и морально, творчески.

### ***Новизна***

В данной программе предусмотрено общефизическое развитие обучающихся, а также знакомство не с одним видом спорта, а сразу с несколькими, но основное внимание уделено баскетболу. Это дает возможность ребенку выбрать наиболее подходящий для него вид спорта, без лишней потери времени при обучении на предпрофессиональных программах.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

1) Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала;

3) Вариативность – предусматривает, выполнение индивидуальных заданий для самостоятельной работы, в зависимости от уровня освоения программы.

При изучении программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории и основными принципами изучаемых видов спорта

### ***Отличительные особенности программы***

Для разработки данной программы была модифицирована дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу. В ней был убран раздел интегральной подготовки и преобразованы следующие разделы:

1) Теоретическая подготовка;

2) Контрольные испытания.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения в плане:

1) программа рассчитана для подготовки учащихся на **ознакомительном уровне программы;**

2) основным направлением в программе является физическое развитие обучающихся;

3) уровень спортивной подготовленности адаптированы к возможностям обучающихся;

### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 14 лет. Для изучения **ознакомительного уровня программы**, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

### ***Уровень программы***

Данная программа является программой **ознакомительного уровня**, рассчитана на 3 год обучения, 312 часов.

### ***Формы обучения***

В данной программе обучение возможно только по **очной форме**.

### ***Режим занятий***

Изучение программы предусмотрено в течение 3 лет, не более 6 часов в неделю.

**Главным отличием** данной программы является возможность после ее завершения зачисления детей в группу по **предпрофессиональной подготовки**, либо перевод на **базовый уровень программы**, для этого обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития, теоретических знаний и общей физической подготовленности.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий: лекции, практические занятия, тренинги, соревнования и другие виды учебных занятий и ученых работ.

### ***1.2 Цели и задачи программы***

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель**:

1) Подготовка спортсменов для дальнейшего обучения по программе базового уровня, либо переход на предпрофессиональную программу.

**Задачи программы** поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на **образовательные, воспитательные и развивающие**.

#### ***Образовательные:***

- 1) Обучение основным приемам технике и тактике игры;
- 2) Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по обучаемым видам спорта;
- 3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- 4) Овладение основными теоретическими знаниями по обучаемым видам спорта.

#### ***Воспитательные:***

1) Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);

2) Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

***Развивающие:***

1) Формирование стойкого интереса к занятиям по выбранному виду спорта;

2) Формирование здорового образа жизни;

3) Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

### ***1.3. Содержание программы***

#### ***1.3.1 Учебный план***

<b>Модуль «Базовый»</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
1	<b>Инструктаж по ТБ</b>	<b>18</b>	18		Тест
2	<b>Теория</b>	<b>9</b>	9		Тест
3	<b>Самбо</b>	<b>279</b>	18	261	Тест
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>264</b>		264	Выполнение нормативов ОФП
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>6</b>	3	3	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	<b>Итого</b>	<b>312</b>	48	264	

Всего часов по программе 312 часов.

#### ***1.3.2 Содержание учебного плана***

Раздел 1. **Инструктаж по ТБ.** Проведение инструктажа по ТБ во время учебно – тренировочного процесса.

Раздел 2. **Теория.** Лекции на тему истории развития по профилируемым видам спорта в России и мире.

Раздел 3. **Самбо.**

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

Раздел 4. **Общая физическая подготовка.**

Практика:

*Общеразвивающие упражнения.*

Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Упражнения для комплексного развития качеств.*

Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.

*Упражнения для развития скорости.*

Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки с места в длину и в высоту.

*Упражнения для развития гибкости.*

ОРУ с максимальной амплитудой движения. Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).

*Упражнения для развития ловкости.*

Сложно-координационные гимнастические и акробатические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.

*Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

#### ***1.4. Планируемые результаты***

После обучения по данной программе, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

##### **1. Предметные**

- 1) Овладение основными приемами техники и тактики по обучаемым видам спорта;
- 2) Приобретение необходимых теоретических знаний;
- 3) Изучение истории развития видов спорта;
- 4) Подготовка учащихся к соревнованиям по изучаемым видам спорта.

##### **2. Метапредметные**

- 1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- 2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- 3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- 5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

##### **3. Личностные**

- 1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 2) Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

- 3) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 4) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- 5) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

В результате обучения, учащиеся сдают контрольные испытания. Контрольные испытания в теоретической части выполняются в виде тестов, а в практической части в виде контрольных нормативов.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации**

### ***2.1 Календарно-учебный график***

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

## ***2.2 Условия реализации программы***

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований:

1) Наличие места для проведения занятий с лицензией отвечающей требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2) Наличие инвентаря, из расчета на группу 20 человек: Борцовский ковер, мяч гимнастический (20 штук), скакалка (20 штук), лесенка «координационная» (1 штука), гантели (40 штук), конусы (10 штук).

3) Наличие тренеров-преподавателей имеющих квалификацию соответствия или выше

## ***2.3 Формы аттестации***

Оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям, **теоретической и практической.**

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по видам спорта, результат выполнения теста должен составлять ни ниже 80%.

В практической части обучающиеся должны сдать контрольные нормативы. Результат выполнения должен составлять ни ниже 80%.

### **Текущий контроль общей физической подготовки по видам спорта**

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего времени изучения программы.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и

функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

**Скоростные способности (быстрота)** - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:

- а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Выносливость** - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 11-14 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

**Сила** – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);
- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;
- оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

- характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

**Ловкость** - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);

- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;

- ограничение пространства выполнения двигательного задания;

- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;

- зеркальное выполнение упражнений;

- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;

- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;

- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

## 2.4 Оценочные материалы

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях обучающихся, оценка результатов деятельности обучающихся происходит два раза за учебный цикл, при переходе с одного модуля программы на другой и по окончании программы.

Для прохождения практической части обучающиеся должны выполнить следующие нормативы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 10 с)	Бег на 60 м со старта (не более 10,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 4м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Основным показателем результатов достижения обучающимися, является сдача тестов по видам спорта, результат выполнения теста должен составлять не ниже 80%, и выполнение контрольных нормативов результат выполнения должен составлять не ниже 80%.

## ***2.5 Методическое обеспечение программы***

### **Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

### **Описание технологий**

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

***Личностно-ориентированные технологии*** ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

***Технологии сотрудничества*** реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

### *Дифференцированный подход к обучению.*

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

### **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

### **Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

#### **1 этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**2 этап - подготовительный** (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

#### **3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков.** Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

**4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

**5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы:

- как работали обучающиеся на занятии;
- что нового узнали;
- какими умениями и навыками овладели.

**6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**Цель методических рекомендаций.**

**Содержание**

**1. Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию*’.

1. Выдающиеся спортсмены России

2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия - великая спортивная держава.

### **Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### **Техника борьбы в стойке**

**Теория;** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### **Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова

сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

### **Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Оработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

### **Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### **Итоговое занятие**

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Обще подготовительные упражнения.**

#### ***Строевые упражнения.***

- Строевые приемы.
- Выполнение команд.
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "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.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### ***Общеразвивающие упражнения.***

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

### **Упражнения с партнером.**

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки.
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по

сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени.*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

### **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

## Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

## Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.  
Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.

7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] -URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:  
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. - С. 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: В Физкультура и спорт, 1984. -102с.
- 14.Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
- 15.Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. - 2010. - № 12 (70). - С. 63-69.
- 16.Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. - 2001.-№ 3. - С. 62-63.
- 17.Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар, науч, конф.; РАЕ. - М., 2010. - № 12. - С. 65-67.
18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни - М.: Академия, 2013
- 19 . Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. 15

- Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
- 20 .Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. - (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
- 21 .Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «самбо» является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).

### **Цели программы:**

- формирование основ здорового образа жизни;
- разностороннее физическое развитие обучающихся, через обучение борьбе Самбо;
- развитие выносливости, силы воли и крепкого духа.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам Самбо;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

#### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по вольной борьбе;

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям Самбо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы совместно с тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, с учетом отдыха занимающихся, посещения учащимися других кружков, секций и дополнительных занятий.

### Расписание занятий.

Дни недели	Время проведения		Место проведения
	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа	
Понедельник	14:30- 16:00	.	Спортивный зал
Вторник		18:00-20:00	Спортивный зал
Среда	14:30- 16:00		Спортивный зал
Четверг		18:00-20:00	Спортивный зал
Пятница	14:30- 16:00		Спортивный зал
Суббота		18:00-20:00	Спортивный зал

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

## Календарно-тематическое планирование занятий

№ урока	РАЗДЕЛ, ТЕМЫ УРОКА	Кол-во часов	ВИД РАБОТЫ НА УРОКЕ	Дата	ПРИМЕЧАНИЯ
1	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
2	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ НАД ЛОКТЯМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКА ЗАХВАТОМ НОГ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
3	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
4	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ НАД ЛОКТЯМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКА ЗАХВАТОМ НОГ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
5	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
6	Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
7	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ НАД ЛОКТЯМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКА ЗАХВАТОМ НОГ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
8	Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
9	Т.Д.В СТОЙКЕ ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ: ОТВЛЕЧЕНИЕ ЧЕМ ЛИБО. ЗАЩ.Д.В ПАРТЕРЕ: ОТ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ ЛЕЖАЧЕМУ НА СПИНЕ – УПОРОМ ГОЛЕНЬЮ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
10	Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
11	Т.Д.В СТОЙКЕ ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ: ОТВЛЕЧЕНИЕ ЧЕМ ЛИБО. ЗАЩ.Д.В ПАРТЕРЕ: ОТ НАПАДЕНИЯ	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	СО СТОРОНЫ НОГ ЛЕЖАЧЕМУ НА СПИНЕ – УПОРОМ ГОЛЕНЬЮ.				
12	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОСНОВАНИЯ БОРЬБЫ САМБО. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д. В ПАРТЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
13	Т.Д. В СТОЙКЕ ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ: ОТВЛЕЧЕНИЕ ЧЕМ ЛИБО. ЗАЩ.Д. В ПАРТЕРЕ: ОТ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ ЛЕЖАЧЕМУ НА СПИНЕ – УПОРОМ ГОЛЕНЬЮ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
14	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОСНОВАНИЯ БОРЬБЫ САМБО. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д. В ПАРТЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
15	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ РУКАВОВ СВЕРХУ ПРИ БРОСКАХ ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО, БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
16	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОСНОВАНИЯ БОРЬБЫ САМБО. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д. В ПАРТЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
17	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ РУКАВОВ СВЕРХУ ПРИ БРОСКАХ ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО, БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
18	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ГИГИЕНЕ СПОРТСМЕНА. Т.Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК-ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
19	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ РУКАВОВ СВЕРХУ ПРИ БРОСКАХ ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО, БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
20	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ГИГИЕНЕ СПОРТСМЕНА. Т.Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК-ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
21	Т.Д. В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ НАХОЖДЕНИЕ ПРОТИВНИКА В НЕУСТОЙЧИВОМ ПОЛОЖЕНИИ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
22	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ГИГИЕНЕ СПОРТСМЕНА. Т.Д. В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК-ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		

23	Т.Д. В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ НАХОЖДЕНИЕ ПРОТИВНИКА В НЕУСТОЙЧЕВОМ ПОЛОЖЕНИИ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
----	---	---	------------	--	--

№ УРОКА	РАЗДЕЛ, ТЕМЫ УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИД РАБОТЫ НА УРОКЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ПРИМЕЧАНИЯ
24	Т.Д. В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ НАХОЖДЕНИЕ ПРОТИВНИКА В НЕУСТОЙЧЕВОМ ПОЛОЖЕНИИ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
25	СКЛАДЫВАНИЕ ФОРМЫ, ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА.Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ ПРОТИВНИКА СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЯХ.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
26	ИГРЫ В ПАРТЕРЕ «ПАУЧКИ».БОРЬБА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯНА КОЛЕНЯХ НА БЫСТРОТУ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		БОРЬБА ЛИЦОМ К ЛИЦУ.
27	СКЛАДЫВАНИЕ ФОРМЫ, ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА.Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ ПРОТИВНИКА СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЯХ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
28	ИГРЫ В ПАРТЕРЕ «ПАУЧКИ».БОРЬБА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯНА КОЛЕНЯХ НА БЫСТРОТУ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		БОРЬБА СПИНА К СПИНЕ.
29	СКЛАДЫВАНИЕ ФОРМЫ, ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА.Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ ПРОТИВНИКА СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЯХ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
30	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО,ПОДХВАТ, ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
31	ИГРЫ В ПАРТЕРЕ «ПАУЧКИ».БОРЬБА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯНА	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		БОРЬБА БОК О БОК.

	КОЛЕНЯХ НА БЫСТРОТУ.				
32	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО, ПОДХВАТ, ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
33	ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ СУДЕЙ И ТРЕНЕРА. РИТУАЛ, ПРИВЕТСТВИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАВАЛИВАНИЯ-ВСТАВАНИЕМ.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
34	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО, ПОДХВАТ, ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
35	ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ СУДЕЙ И ТРЕНЕРА. РИТУАЛ, ПРИВЕТСТВИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАВАЛИВАНИЯ-ВСТАВАНИЕМ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
36	Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАВА.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
37	ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ СУДЕЙ И ТРЕНЕРА. РИТУАЛ, ПРИВЕТСТВИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАВАЛИВАНИЯ-	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		

	ВСТАВНИЕМ.				
38	Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАВА.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
39	СТОЙКИ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ- ВНУТРЬ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
40	Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАВА.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
41	СТОЙКИ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ- ВНУТРЬ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
42	Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.Т.Д.В СТОЙКЕ:ПРИ БЛАГОПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКА- ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
43	СТОЙКИ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ- ВНУТРЬ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
44	Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.Т.Д.В СТОЙКЕ:ПРИ БЛАГОПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКА-	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.				
45	ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ:ЗАХВАТ НАД ЛОКТЕМ И НАД КЛЮЧИЦЕЙ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		ЧЕХАРДА.
46	Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.Т.Д.В СТОЙКЕ:ПРИ БЛАГОПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКА- ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		

№ УРОК А	РАЗДЕЛ, ТЕМЫ УРОКА	КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ	ВИД РАБОТЫ НА УРОКЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИ Я	ПРИМЕЧАНИ Я
47	ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ:ЗАХВАТ НАД ЛОКТЕМ И НАД КЛЮЧИЦЕЙ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
48	ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ СЕБЯ СОПЕРНИКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
49	ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ЗАХВАТЫ:ЗАХВАТ НАД ЛОКТЕМ И НАД КЛЮЧИЦЕЙ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		

50	ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ СЕБЯ СОПЕРНИКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
51	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИОТ БРОСКОВ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ, БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ, ЗАЦЕП СНАРУЖИ СИДЯ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
52	ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ СЕБЯ СОПЕРНИКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
53	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИОТ БРОСКОВ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ, БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ, ЗАЦЕП СНАРУЖИ СИДЯ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
54	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ БРОСКА ПЕРЕНОСЕ ТЕЛА СОПЕРНИКА НАЗАД И ТЯГОЙ НА СЕБЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
55	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИОТ БРОСКОВ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ, БОКОВОЙ ПОДНОЖКИ, ЗАЦЕП СНАРУЖИ СИДЯ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		

56	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ БРОСКА ПЕРЕНОСЕ ТЕЛА СОПЕРНИКА НАЗАД И ТЯГОЙ НА СЕБЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
57	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
58	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ БРОСКА ПЕРЕНОСЕ ТЕЛА СОПЕРНИКА НАЗАД И ТЯГОЙ НА СЕБЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
59	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
60	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА.Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ.	2	БЕСЕДА/ИЗУЧЕНИЕ		
61	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
62	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА.Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ.				
63	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ПРЯМОЙ СТОЙКОЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
64	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА. Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
65	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ПРЯМОЙ СТОЙКОЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
66	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ. СТРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
67	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ПРЯМОЙ СТОЙКОЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
68	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ. СТРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО.				
69	ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИ Е КОЛЕНА ЗАХВАТОМ НОГИ МЕЖДУ НОГ.Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		

№ УРОК А	РАЗДЕЛ, ТЕМЫ УРОКА	КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ	ВИД РАБОТЫ НА УРОКЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИ Я	ПРИМЕЧАНИ Я
70	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
71	ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИ Е КОЛЕНА ЗАХВАТОМ НОГИ МЕЖДУ НОГ.Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
72	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ПЕРЕВОРОТА- ВСТАВАНИЕМ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
73	ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИ Е КОЛЕНА ЗАХВАТОМ НОГИ МЕЖДУ НОГ.Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
74	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ПЕРЕВОРОТА- ВСТАВАНИЕМ.				
75	БОРЦОВСКОЕ РЕГБИ. ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ СТОЙКИ: ЗАЩИТА СОГНУТОЙ СТОЙКОЙ НА ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ-ОТ ЗАХВАТА НОГ, ПОДСЕЧЕК,ЗАЦЕПОВ И ПОДБИВОВ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
76	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ ИЗНУТРИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ПЕРЕВОРОТА- ВСТАВАНИЕМ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
77	БОРЦОВСКОЕ РЕГБИ. ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ СТОЙКИ: ЗАЩИТА СОГНУТОЙ СТОЙКОЙ НА ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ-ОТ ЗАХВАТА НОГ, ПОДСЕЧЕК,ЗАЦЕПОВ И ПОДБИВОВ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
78	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ ДЛЯ БРОСКА, ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА НА ОДНУ НОГУ СОПЕРНИКОМ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
79	БОРЦОВСКОЕ РЕГБИ. ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ СТОЙКИ: ЗАЩИТА СОГНУТОЙ СТОЙКОЙ НА ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ-ОТ ЗАХВАТА НОГ, ПОДСЕЧЕК,ЗАЦЕПОВ И	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		

	ПОДБИВОВ.				
80	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ ДЛЯ БРОСКА, ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА НА ОДНУ НОГУ СОПЕРНИКОМ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
81	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ДВЕ НОГИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
82	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ ДЛЯ БРОСКА, ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА НА ОДНУ НОГУ СОПЕРНИКОМ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
83	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ДВЕ НОГИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
84	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ В ПАРТЕРЕ: ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ – ОТЖИМАНИЕМ ГОЛОВЫ НОГАМИ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
85	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ДВЕ НОГИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
86	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ В ПАРТЕРЕ: ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ – ОТЖИМАНИЕМ	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	ГОЛОВЫ НОГАМИ.				
87	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
88	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ В ПАРТЕРЕ: ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ – ОТЖИМАНИЕМ ГОЛОВЫ НОГАМИ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		
89	Т.Д.В СТОЙКЕ:ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКА- СКРЕЩИВАНИЕМ НОГ СОПЕРНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
90	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ПРИМЕНЕНИЕМ ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ СТОЙКИ ПРИ АТАКЕ ПРОТИВНИКА РУКАМИ ИЛИ НОГАМИ НА ТУ НОГУ, КОТОРАЯ ОСТАВЛЕНА НАЗАД.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
91	Т.Д.В СТОЙКЕ:ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКА- СКРЕЩИВАНИЕМ НОГ СОПЕРНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
92	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО	2	ПОВТОРЕНИЕ		

	СТОРОНЫ НОГ.				
--	--------------	--	--	--	--

№ УРОКА	РАЗДЕЛ, ТЕМЫ УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИД РАБОТЫ НА УРОКЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ПРИМЕЧАНИЯ
93	Т.Д.В СТОЙКЕ:ПРИ БЛАГОПРИЯТНЫХ МОМЕНТАХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКА-СКРЕЩИВАНИЕМ НОГ СОПЕРНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
94	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ СТОЙКИ: ЗАЩИТА ПРИМЕНЕНИЕМ ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ СТОЙКИ ПРИ АТАКЕ ПРОТИВНИКА РУКАМИ ИЛИ НОГАМИ НА ТУ НОГУ, КОТОРАЯ ОСТАВЛЕНА НАЗАД.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
95	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
96	КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ СКРУЧИВАНИЕМ.Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
97	ЗАЩИТА ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		

	СТОЙКИ: ЗАЩИТА ПРИМЕНЕНИЕМ ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ СТОЙКИ ПРИ АТАКЕ ПРОТИВНИКА РУКАМИ ИЛИ НОГАМИ НА ТУ НОГУ, КОТОРАЯ ОСТАВЛЕНА НАЗАД.				
98	КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ СКРУЧИВАНИЕМ.Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
99	ЗАЩИТА НАПРАВЛЕНИЕМ УСИЛИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА ВПЕРЕД ТЯГОЙ НА СЕБЯ И ОТСТУПЛЕНИЕМ.	2	ИЗУЧЕНИЕ		
100	КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ СКРУЧИВАНИЕМ.Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
101	ЗАЩИТА НАПРАВЛЕНИЕМ УСИЛИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА ВПЕРЕД ТЯГОЙ НА СЕБЯ И ОТСТУПЛЕНИЕМ.	2	ПОВТОРЕНИЕ		
102	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ,НА ДВЕ НОГИ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ	2	ИЗУЧЕНИЕ		

	КОСЫМ ЗАХВАТОМ.				
103	ЗАЩИТА НАПРАВЛЕНИЕМ УСИЛИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА ВПЕРЕД ТЯГОЙ НА СЕБЯ И ОТСТУПЛЕНИЕМ.	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИ Е.		