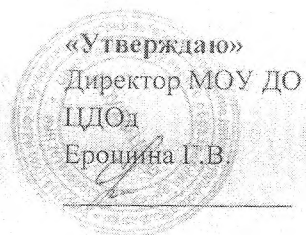


Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета.
от «16» 12 2020 г.
Протокол № 12



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«САМБО»

Направленность программы: спортивная
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 5 месяцев

Автор – составитель программы:
Смирнов Владимир Юрьевич
педагог дополнительного образования
МОУ ДО ЦДОД

Брейтово

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо имеет спортивную направленность. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к учащимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных учащихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Календарно-учебный график

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 9-16 лет.

Наполняемость групп: 12-15 человек

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 5 месяцев (80 часов). Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы:

Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся, заявлению от родителей или законных представителей. Зачисление в группу осуществляется при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний.

Наполняемость групп: 12-15 человек

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие учащихся.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Учебно-тематический план

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ.	2		2
2.	ОФП			
	Гибкость	0.5	4	4.5
	Ловкость	0.5	4	4.5
	Быстрота	0.5	4	4.5

	Сила	0.5	4	4.5
	Выносливость	0.5	4	4.5
3	Простейшие акробатические элементы	1	7	8
4	Техника самостраховки	1	7	8
5	Техника борьбы в стойке	1	7	8
6	Техника борьбы лежа	1	7	8
7	Простейшие способы самозащиты	2	6	8
8	Подвижные игры. Эстафеты.	1	11.5	12.5
9	Педагогический контроль		5	5
	Всего	9.5	70.5	80

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
4. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
5. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: 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.

Тема 4: 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.

Тема 5: 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.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Подвижные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры, эстафеты. Эстафеты с применением предметов, с элементами акробатики.

Тема 8: Педагогический контроль.

Ожидаемые результаты

- правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- правила гигиены спортсмена
- уметь:
- простейшие акробатические элементы
- технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- правила поведения в экстремальных ситуациях
- нормы спортивной этики и морали

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольных нормативов
- тест

Материально-техническое обеспечение.

- ☐ мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- ☐ гимнастические стенки
- ☐ гимнастические палки
- ☐ маты
- ☐ резиновые и набивные мячи
- ☐ скакалки
- ☐ гантели

- ☐ утяжелители
- ☐ тренажеры
- ☐ спортивный зал

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, противоходом, 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. 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 педагогом 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 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

Контрольно- измерительный материал.

Контрольные нормативы : подтягивания на перекладине – 8 раз 2. отжимания на брусьях – 10 раз 3. челночный бег 4 X 10 метров – 21 секунда 4. бег 30 метров – 5 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 60 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз 7. бег 1000 метров – 4 мин 00 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м 9. метание теннисного мяча 150 грамм – 20 метров 10. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. 11. Бой с «тенью» по заданию. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, грэпплинг, кудо.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст		
	8 лет	9 лет	10 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	16	20
	12	14	18
	10	12	16
Челночный бег 10х5м (сек)	19,5	19,2	18,9
	19,8	19,5	19,2
	20,2	19,8	19,5
Прыжок в длину с места	150	160	170

(см)	140	150	160
	130	140	150
Подтягивание в висе	5	6	7
(кол-во раз)	4	5	6
	3	4	5
Поднимание туловища за	22	24	25
30сек (кол-во раз)	19	21	22
	15	18	20

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст		
	8 лет	9 лет	10 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	16	20
	12	14	18
	10	12	16
Челночный бег 10х5м (сек)	20,0	19,8	19,5
	20,4	20,1	19,8
	20,8	20,4	20,1
Прыжок в длину с места (см)	135	140	150
	125	130	140
	115	120	130
Подтягивание в висе на низкой перекладине	9	11	15
(кол-во раз)	6	8	11
	3	5	8

Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	18	20	22
	16	17	20
	13	15	17

Критерии успеваемости учащихся групп самбо.

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые
2. Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов
3. Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов
4. Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять на 10 счетов
5. Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки
6. Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону не касаясь головой в положение упор присев
7. Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
8. Кувырок вперёд через плечо с	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр правильная постановка ног.

Контрольные нормативы по технике.

Техническая подготовка			
5	4	3	2
Исходное положение «Борцовский мост», забегания вокруг головы, по 5 раз в каждую сторону	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при

Владений техникой САМБО из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок, с правильным названием всех приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приемов	группировке Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
--	--	---	--

Литература для педагога:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016)
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок.
Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
7. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
8. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
11. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
12. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
13. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
14. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
15. 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>
16. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
17. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
18. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
19. 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.

20. 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.
21. 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.
22. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
23. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
24. 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
25. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

**Календарно-тематический план по самбо
на 2021год (80ч.)**

Дата	Тема занятия.	Кол- во часов
11.01.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Техника безопасности при занятиях в зале по борьбе самбо.	2
14.01.	Краткая история развития самбо. Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Обучение акробатические упражнениям кувырки- вперед, назад.	2
18.01	Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки-вперед, назад. Обучение страховке: назад, в сторону. Подвижные игры (П/И) «Кошки-мышки», « Пятнашки ногами».	2
21.01	ОРУ. Сов-ие акробатических упражнений: кувырки- вперед, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Волки во рву».	2
25.01	Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки-вперед, назад. Обучение страховке: назад, в сторону. П/И «Кошки-мышки».	2
28.01	ОРУ. Сов-ие акробатических упражнений: кувырки- вперед, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Пятнашки руками».	2
01.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперед, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону.	2

	Обучение способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. П/И «Пятнашки ногами».	
04.02	ОРУ. Сов-ие акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Коршун и наседка».	2
08.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону. Сов-ие способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. П/И «Паучки».	2
11.02	ОРУ. Сов-ие акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. Эстафета с препятствиями.	2
13.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Сов-ие страховки: назад, в сторону. Сов-ие способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. Обучение способам захватов рук и ног соперника. П/И «Пятнашки ногами».	2
18.02.	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. П/И «Ловля оленей».	2
20.02	ОРУ. Сов-ие акробатических упражнений. Сов-ие само страховки. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Обучение техники освобождений от захватов. ОФП. «Вытолкни спиной из круга».	2
25.02	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. П/И «Подвижная цель».	2
27.02	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов. ОФП.	2
03.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Обучение технике уклонов от ударов руками. П/И	2
05.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов. ОФП. П/И «Пятнашки ногами».	2
10.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Ловля оленей».	2
12.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие само страховки. Обучение передвижениям лёжа. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП.	2

17.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И	2
19.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Сов-ие техники передвижений лёжа. Обучение способам удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Паучки», «Волки во рву».	2
24.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель», «Пятнашки руками».	2
26.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Пятнашки ногами».	2
31.03	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Пятнашки ногами».	2
02.04	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Пятнашки ногами».	2
07.04	Гигиенические знания, навыки, закаливания-теоретические знания. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий в парах. СФП.	2
09.04	Гигиенические знания, навыки, закаливания-теоретические знания. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий в парах. СФП.	2
14.04	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	2
16.04	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	2
21.04	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Сов-ие техники передвижений лёжа. Сов-ие способов удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Обучение техникам уходов из удержаний. ОФП. П/И «Паучки», «Положи на лопатки».	2
23.04	Боевое самбо как форма проявления силы, ловкости. Возникновение боевого самбо и развитие в Мире. Упр. Со	2

	скакалками. Упр. С теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель», «Пятнашки руками».	
28.04	Боевое самбо как форма проявления силы, ловкости. Возникновение боевого самбо и развитие в Мире. Упр. Со скакалками. Упр. С теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель», «Пятнашки руками».	2
30.04	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Сов-ие техники передвижений лёжа. Сов-ие способов удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Сов-ие техник уходов из удержаний. ОФП. П/И «Волки во рву».	2
07.05	Краткие сведения о строении и функциях организма. Упр с гимнастической палкой, как подводящее для ударной техники (боковые удары). ОФП.	2
12.05	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Пятнашки ногами».	2
14.05	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Сов-ие техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	2
19.05	ОРУ. Сов-ие акробатических упр. Сов-ие самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Сов-ие способов выведения из равновесия. Сов-ие способов захватов. Сов-ие техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. Обучение способам захвата руки со стойки и переводом в партер рывком.	2
21.05	Упр с гимнастической палкой, как подводящее для ударной техники (боковые удары). Обучение технике нырка от бокового удара. ОФП. П/И «Подвижная цель», «Пятнашки руками».	2
26.05	Гигиенические знания, навыки, закаливания-теоретические знания. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий в парах. СФП.	2
28.05	Демонстрация детьми полученных знаний. Подведение итогов.	2