



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 141 г. Челябинска»
454047, г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 26а, телефон 736-26-68,
ИНН 7450011809

СОГЛАСОВАНО
Протокол методического совета
от «04» сентября 2023 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«СОШ № 141
г. Челябинска»
Донцова М.В.
Приказ № 21
«04» сентября 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Самбо в школу»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:
Кауфман Егор Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023

Содержание

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программ | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 8 |
| 1.3. | Учебный план | 9 |
| 1.3.1. | Учебный план 1 год обучения | 9 |
| 1.3.2. | Учебный план 2 год обучения | 10 |
| 1.3.3. | Учебный план 3 год обучения | 11 |
| 1.3.4. | Учебный план 4 год обучения | 12 |
| 1.4. | Содержание программы | 13 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 22 |
| 2. | Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий» | 23 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 23 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 24 |
| 2.3. | Формы аттестации | 25 |
| 2.4. | Контрольно – оценочные материалы | 27 |
| 2.5. | Методическое обеспечение | 29 |
| 2.6. | Воспитательный компонент | 30 |
| 2.7. | Список литературы | 33 |
| 2.8. | Приложение 1 | |

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программ

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо в школу» осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

- РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 28 декабря 2021 года № 3894-р «О Концепции развития детско – юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

– Распоряжение Правительства Челябинской области № 455 от 02.06.2022 года «О программе развития детско – юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17 февраля 2021 года);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 января 2021 года № «Об утверждении санитарных правил и нормативов СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (приложение 6.6.);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта)

(утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год)

– Устав МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска».

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно - спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 4 года, для детей 7-11 лет.

Направленность программы – физкультурно - спортивная. Настоящая программа носит, прежде всего, спортивно-оздоровительный характер, в рамках которой обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение. Основной целью тренировочного процесса на данном этапе – сохранение и укрепление здоровья детей, ориентирование на занятия киокусинкай в будущем.

Актуальность программы: всероссийский проект «Самбо в школу» — ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» позволяет расширить спектр физкультурно- спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 2-х часовой недельной нагрузкой.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

Особенности возрастной группы.

Программа рассчитана на занятия с учащимися 7 – 11 лет.

Срок освоения программы - 4 года

Уровень усвоения программы - базовый

Общее количество часов в год: 1-й – 4-й годы обучения год обучения (33/34 недель) – 68/70 часов в год .

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы, – 288 ч.

Психолого-возрастные особенности детей

Учащиеся младшего школьного возраста, 7 – 11 лет. Основным видом деятельности, в возрасте 7 - 11 лет, становится учение. Учащиеся младших классов с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками, проявляют при этом большую активность и старательность. Об интересе к школе и процессу учения свидетельствуют игры, в которых большое место отводится школе и учению. У учащихся младшего школьного возраста продолжает проявляться, присущая детям дошкольного возраста, потребность в активной игровой деятельности, в движениях. В этом возрасте ребенок очень доверчив. Как правило, он безгранично верит педагогу, который является для него непререкаемым авторитетом. Поэтому очень важно, чтобы педагог во всех отношениях был примером для детей.

В этот возрастной период укрепляется костная ткань, суставы, происходит интенсивное развитие мышечной силы, совершенствование костно-мышечной системы и двигательных функций, координации. Но, в то же время, развитие сердечно-сосудистой системы может несколько отставать от роста опорно-двигательного аппарата, что может вызывать ощущение дискомфорта, головокружение, головную боль. В связи с этими особенностями необходимо следить за самочувствием детей во время занятий, индивидуально подбирать нагрузку каждому учащемуся.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия. Количество детей в группах первого и второго года обучения – 15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Виды учебных занятий

- учебно-тренировочные занятия (практические и теоретические) в условиях спортивного зала и на открытом воздухе;
- беседы, лекции: освоение теоретических разделов программы;
- занятия с элементами психологического тренинга: проводятся в рамках подготовки к соревнованиям, показательным выступлениям;
- зачет, сдача контрольных нормативов, тестирование: направлены на проведение диагностики результативности выполнения программы;
- игра, эстафета, показательные выступления, соревнования: проводятся в рамках практических занятий с целью формирования коммуникативных навыков в рамках диагностической, игровой и соревновательной деятельности

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий «Самбо в школу».

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами ведения боя;
- знание истории и современного развития каратэ, роли и формировании здорового образа жизни;
- совершенствование техники и тактики каратэ.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

1.3. Учебный (тематический) план

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттеста ции |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|-------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Правила Техники Безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | Б |
| 2. | История развития самбо. | 22 | 4 | 18 | |
| 3. | Приёмы в положении лёжа | | | | Д ПР |
| 4. | Броски. | | | | ПЗ |
| 5. | Упражнения на развитие силовых способностей | | | | ПЗ |
| 6. | Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. | 18 | 2 | 16 | ПЗ |
| 7. | Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. | | | | |
| 8. | Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления». | | | | |
| 9. | Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне». | 24 | 4 | 20 | ПЗ |
| 10. | Показательное выступление в подгруппах | 2 | | 2 | |
| | | 68 | 12 | 56 | |

| | |
|----|----------------------------|
| Д | Диагностика. |
| ПН | Педагогическое наблюдение. |
| Б | Беседа |

| | |
|----|----------------------|
| Д | Диагностика. |
| ПЗ | Практические занятия |

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Правила Техники Безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | Б |
| 2. | История развития самбо. | | | | |
| 3. | Приёмы в положении лёжа | 18 | 4 | 14 | Д ПН |
| 4. | Броски. | 22 | 2 | 20 | Д ПН |
| 5. | Упражнения на развитие силовых способностей | 24 | 4 | 20 | ОЗ |
| 6. | Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. | | | | |
| 7. | Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. | | | | |
| 8. | Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления». | | | | |
| 9. | Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне». | | | | |
| 10. | Показательное выступление в подгруппах | 4 | 2 | 2 | |
| | | 70 | 14 | 56 | |

| | |
|---------|---|
| Д ПН | Диагностика. Педагогическое наблюдение. |
| Б | Беседы |

| | |
|---------|--|
| Д ПВ | Диагностика. Педагогическое выступление. |
|---------|--|

1.3.3. Учебный план 3 год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Правила Техники Безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | Б |
| 2. | История развития самбо. | 22 | 2 | 20 | Д ПН |
| 3. | Приёмы в положении лёжа | 24 | 4 | 20 | Д ПН |
| 4. | Броски. | | | | |
| 5. | Упражнения на развитие силовых способностей | | | | |
| 6. | Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. | | | | |
| 7. | Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. | 18 | 4 | 14 | Д ПН |
| 8. | Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления». | | | | |
| 9. | Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне». | | | | |
| 10. | Показательное выступление в подгруппах | 4 | 2 | 2 | Д ПВ |
| | | 70 | 14 | 56 | |

| | |
|---------|---|
| Д ПН | Диагностика. Педагогическое наблюдение. |
|---------|---|

| | |
|---------|--|
| Д ПВ | Диагностика. Педагогическое выступление. |
|---------|--|

1.3.. Учебный план 4 год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Правила Техники Безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | Б |
| 2. | История развития самбо. | 22 | 2 | 20 | Д ПН |
| 3. | Приёмы в положении лёжа | 24 | 4 | 20 | Д ПН |
| 4. | Броски. | | | | |
| 5. | Упражнения на развитие силовых способностей | | | | |
| 6. | Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. | | | | |
| 7. | Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. | | | | |
| 8. | Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления». | 18 | 4 | 14 | Д ПН |
| 9. | Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне». | | | | |
| 10. | Показательное выступление в подгруппах | 4 | 2 | 2 | Д ПВ |
| | | 70 | 14 | 56 | |

| | |
|---------|--|
| Д ПН | Диагностика. Педагогическое наблюдение. |
|---------|--|

| | |
|---------|---|
| Д ПВ | Диагностика. Педагогическое выступление. |
|---------|---|

1.4. Содержание программы

Особенности организации учебно-воспитательного процесса.

Тренировки можно проводить в помещении, так и на открытом воздухе. Особое внимание следует обратить на общую физическую подготовку. Рекомендуемый состав группы не более 20 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения.

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Виды деятельности: соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

Упражнения на развитие силовых способностей

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа; в положении сидя. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки; в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук; из седа ноги врозь, из виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг).

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

- научиться ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;
- научиться необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО
- научиться выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало и окончание учебных занятий для обучающихся

| Название | Дата начала | Дата окончания |
|-------------|-------------|----------------|
| 1 четверть | 1.09.23 | 5.11.23 |
| 2 четверть | 6.11.23 | 3.01.24 |
| 3 четверть | 4.01.24 | 26.03.24 |
| 4 четверть | 27.03.24 | 31.05.24 |
| 1 полугодие | 1.09.23 | 3.01.24 |
| 2 полугодие | 4.01.24 | 31.05.24 |

Начало и окончание каникул для обучающихся

| Дата | Название |
|----------------------|----------------------|
| 5.11.23 -- 13.11.23 | Осенние каникулы |
| 29.12.23 -- 9.01.24 | Зимние каникулы |
| 25.03.24 -- 2.04.24 | Весенние каникулы |
| 20.05.24 -- 31.08.24 | Доп. летние каникулы |
| 27.05.24 -- 31.08.24 | Летние каникулы |

Выходные дни:

| Начало / Конец | Дней | Название |
|-------------------------|------|----------------------------|
| 30 декабря — 7 января | 9 | Новогодние каникулы 2024 |
| 23 февраля — 25 февраля | 3 | День защитника Отечества |
| 8 марта — 10 марта | 3 | Международный женский день |
| 1 мая — 5 мая | 5 | День Труда |
| 9 мая — 12 мая | 4 | День Победы |
| 12 июня | 1 | День России |
| 2 ноября — 4 ноября | 3 | День народного единства |

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы,
– 288 ч.

Количество часов в год: 68/70 часов в год .

Срок освоения программы: 4 года

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, полужесткое покрытие (татами), ковёр для самбо.

Материально-техническое обеспечение программы включает:

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий:
 - групповые
 - индивидуальные
3. Методы, используемые на занятиях:
 - повторный,
 - соревновательный,
 - игровой.
4. Материально-технические средства:
 - гимнастические маты
 - канат,
 - перекладина,
 - скамейка,
 - утяжелители,
 - гантели,
 - штанга,
 - резиновые эспандеры

Информационное обеспечение видео-записи показательных выступлений по Самбо ведущих спортсменов, соревнований (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей) и проч. интернет источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

Кадровое обеспечение Для успешной реализации программы «САМБО» с учащимися занимается педагог, имеющий педагогическое образование со специализацией в области физкультуры.

2.3. Формы аттестации

Руководитель объединения является главным экспертом в оценке личностного и творческого роста учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются:

- овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки.

| № | Вид контроля | Средства | Цель | Действия |
|---|--------------|------------------------------|--|---|
| 1 | Входной | Анкеты, педагогические тесты | Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения | 1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня. |
| 2 | Текущий | Педагогические тесты, фронт. | Контроль за ходом обучения, получение оперативной информации | Коррекция процесса усвоения |

| | | | | |
|---|--------------|---|--|---|
| | | опросы, наблюдения... | о соответствии знаний обучаемых планируемым эталонам усвоения. | знаний, умений, навыков |
| 3 | Тематический | Практические работы, творческие проекты, педагогические тесты. | 1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала. | Решение о дальнейшем маршруте изучения материала. |
| 4 | Итоговый | Зачеты, педагогические тесты, соревнования, показательные выступления | 1. Оценка знаний учащихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки учащихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования. | Оценка уровня подготовки. |

2.4. Контрольно - оценочные материалы

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОО
2. Личностное развитие учащихся
3. Реализация творческого потенциала учащихся

Для оценивания образовательных результатов, учащихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся в каратэ.

Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров

- Теоретическую подготовку
- Практическую подготовку

По окончании программы проводится итоговая оценка уровня освоения программы в целом. Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы проводится по окончании образовательной программы с учетом всей промежуточной диагностики. Виды диагностики

- наблюдение;
- практический зачет;
- технический зачет;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

Этапы диагностики

- Первоначальная диагностика проводится с каждым учащимся на первых занятиях каждого учебного года. Она призвана выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания.
- Текущая диагностика осуществляется методом наблюдения на каждом занятии. Зачеты по теоретическому и практическому курсу по каждой пройденной теме проводятся 2 раза в год, декабрь и май, результаты фиксируются в ведомости (Приложение 1)
- Промежуточная диагностика осуществляется в форме: – соревнований, спарринговых боев, показательных выступлений (в течение года); – мониторинга предметных результатов.
- Итоговая диагностика осуществляется в конце последнего года обучения. Это итоговый зачет, на котором оценка ставится с учетом результатов промежуточной диагностики и выявляется динамика уровней обученности и уровень сформированности личностных и метапредметных УУД.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;

- видеозаписи показательных выступлений учащихся на мероприятиях учреждения, района, города и прочих;
- диплом и грамоты участника соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- методические разработки по формам мониторинга (тесты для диагностик по темам программы и проч.);
- фотосъемка ведется на мероприятиях различного уровня;

Очень важным методом оценки достижений занимающихся является метод педагогического наблюдения, проводимый педагогом на практических занятиях. Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и письменного тестирования по основным разделам программы.

Контрольные нормативы для групп первого года обучения

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|--|------|--|---------|--|------|
| | Оценка | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| «Челночный бег» 3х 10м, с | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | - | 17 | 14 | 10 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 13 | 8 | 9 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | - | - | 13 | 9 | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 | 145 | 190 | 165 | 135 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 14,5 | 13,2 | 11,8 | 11,5 | 10,7 | 10,0 |
| Техническая подготовка | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | |
| 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, значительное 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 группировке | |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний) | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

**Контрольные нормативы для групп
начальной подготовки третьего года обучения**

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки | |
|---|--|--|--|
| Общая физическая подготовка | | | |
| «Челночный бег» 3х 10м, с | 8,0 | 8,6 | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 9 | - | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | 20 | |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 12 | |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | - | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | 15 | |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 205 | |
| Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 15 | 12 | |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 16,0 | 12,5 | |
| Техническая подготовка | | | |
| | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно | Выполнение в одном темпе без потери равновесия | Нарушение темпа, смещение головы и рук | Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой 21 | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

2.5. Методическое обеспечение

| № п\п | Раздел программы | Формы проведения занятия | Методы и приемы организации | Дидактический материал, оснащение занятий |
|-------|--|----------------------------------|--|---|
| 1. | Каратэ как система физического воспитания. Техника безопасности. | Беседа, показ видеоматериалов | Словесный, наглядный | Раздаточный наглядный материал |
| 2. | Изучение основ самбо | Беседы, наглядная и практическая | Словесный, наглядный, игровой, демонстративный | Раздаточный наглядный материал |
| 3. | Общая физическая подготовка | Беседы, наглядная и практическая | Словесный, наглядный, игровой, демонстративный | Стенд |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Беседы, наглядная и практическая | Словесный, наглядный, игровой, демонстративный | Стенд |
| 5. | Теоретическая подготовка: правила ведения боя, этикет, знание традиций | Беседа | Словесный, наглядный, демонстративный | Раздаточный наглядный материал |
| 6. | Участие в показательных выступлениях, соревнованиях | Беседа, наглядная, практическая | Словесный, наглядный, демонстративный | Стенд |

Одним из условий эффективности образовательной деятельности являются материально – технические условия:

- для занятий необходимо иметь спортивный зал;
- мягкий спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием для выполнения специализированных физических упражнений и отработки приемов каратэ;
- место проведения занятий должно быть хорошо освещено;
- помещение должно быть хорошо проветриваемым;
- пол в помещении должен иметь ровное деревянное или специальное покрытие.

2.6. Воспитательный компонент

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитания: усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.

Средства и методы воспитания

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей нравственной основой.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения(таблица).

Таблица

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Наименование мероприятия по программе воспитания | Дата проведения | Форма проведения мероприятия | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|--|-----------------|--|--|
| 1. | Открытие школьной спартакиады. Осенний День Здоровья | сентябрь | Спортивный конкурс «Веселые старты» | Оценочный лист Фотоотчет |
| 2. | Президентские состязания по ОФП | октябрь | Соревнования | Итоговая информация |
| 3. | Мероприятия месячника гражданского и патриотического воспитания: военно-патриотическая игра «Зарница», «Веселые старты», фестиваль патриотической песни, акция по поздравлению пап и дедушек, мальчиков, конкурс рисунков, Уроки мужества. | февраль | Спортивный конкурс «Веселые старты», показательные выступления | Оценочный лист Фотоотчет |
| 4. | Спортивно патриотический конкурс «А ну ка парни», посвященного Дню защитника Отечества | февраль | Соревнования | Оценочный лист Фотоотчет |
| 5. | Мероприятия месячника ЗОЖ «Здоровое поколение». Закрытие школьной спартакиады. Весенний День здоровья. Акция "Школа против курения". | май | Спортивные показательные выступления, классные встречи | Оценочный лист Фотоотчет Видеоотчет |

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Будур, Н. Русские игры для всех возрастов / Н. Будур, И. Панкеев. – М.: Терра: Книжный куб, 2009. – 376 с
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский. – М.: Просвещение, 2012. – 318с.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010. – 140 с.
6. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Айрис Пресс, 2014. – 192 с.
7. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Ю.М. Макаров. – М.: Академия, 2013. – 272 с.
8. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
25
9. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
10. Самбо: правила соревнований/ Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
11. Самбо: справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
12. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
13. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

14. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Т.Ю. Торочкова. – М.: Академия, 2016. – 396с.

15. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

Список интернет-ресурсов:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фццоомфв.рф/projects/page36/page121/>

7. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фццоомфв.рф/projects/page36/page121/>

8. Горохова, И.В. Народная игра как вид игровой деятельности дошкольника [Электронный ресурс] / И.В. Горохова, О.А. Школьникова, Л.М. Новикова // Молодой ученый. – 2015. – №13. – С. 613-616. – Режим доступа:<https://moluch.ru>.

**Тематическое планирование, отводимых на изучение каждой темы, и
возможность использования по каждой теме электронных
ресурсов**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|--------------|---|-------------------------|
| 1. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. | 1 |
| 2. | История развития самбо. | 1 |
| 3. | Запрещенные технические действия. | 1 |
| 4. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО». | 1 |
| 5. | Основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. | 1 |
| 6. | Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). | 1 |
| 7. | Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. | |
| 8. | Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. | 1 |
| 9. | Размыкание в колоннах по направляющим. | 1 |
| 10. | Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. | 1 |
| 11. | Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. | 1 |
| 12. | Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. | 1 |
| 13. | Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. | 1 |
| 14. | Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту. | 1 |
| 15. | Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра ²⁷ | 1 |
| 16. | Упражнения для развития ловкости с партнёром. | 1 |
| 17. | Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. | 1 |
| 18. | Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене. | 1 |
| 19. | Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. | 1 |
| 20. | Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне». | 1 |
| 21. | Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), рывком. | 1 |
| 22. | Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления». | 1 |
| 23. | Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | захватом руки и туловища. | |
| 24. | Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Игра: «Каждый против каждого». | 1 |
| 25. | Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра: «Вытолкни за груг». | 1 |
| 26. | Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. | 1 |
| 27. | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. | 1 |
| 28. | Удержание сбоку захватом шеи и руки. | 1 |
| 29. | Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната». | 1 |
| 30. | Удержание со стороны ног обхватом туловища. | 1 |
| 31. | Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок». | 1 |
| 32. | Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. | 1 |
| 33. | Показательное выступление в подгруппах | 1 |
| 34. | Зачёт | 1 |

2 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения занятия |
|-------|--|------------------|---|--------------------------|
| 1. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. | 1 | | Беседа |
| 2. | История развития самбо. | 1 | | Рассказ |
| 3. | Запрещенные технические действия. | 1 | | Показ |
| 4. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ | Практическое занятие |
| 5. | Отработка приёмов самостраховки. | 1 | | Практическое занятие |
| 6. | Выполнение падений и перекатов. | 1 | | Практическое занятие |
| 7. | Работа в спарринге. | | | Практическое занятие |
| 8. | Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). | 1 | | Практическое занятие |
| 9. | Специально-подготовительные упражнения для бросков. | 1 | | Практическое занятие |
| 10. | Отработка техники борьбы лёжа. | 1 | | Практическое занятие |
| 11. | Работа в парах на удержание. | 1 | | Практическое занятие |
| 12. | Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. | 1 | | Практическое занятие |

| | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|
| 13. | Упражнения для развития ловкости с партнёром. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/s tart/279039/ | Практическое занятие |
| 14. | Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. | 1 | | Практическое занятие |
| 15. | Кувырки в группировке - вперед, назад | 1 | | Практическое занятие |
| 16. | Кувырки назад через стойку на руках. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/s tart/78254/ | Практическое занятие |
| 17. | Кувырки вперед прыжком (длинный). | 1 | | Практическое занятие |
| 18. | Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне». | 1 | | Практическое занятие |
| 19. | Отработка техники борьбы в стойке. | 1 | | Практическое занятие |
| 20. | Выполнение бросков и захватов. | 1 | | Практическое занятие |
| 21. | Отработка навыка выведения противника из равновесия. | 1 | | Практическое занятие |
| 22. | Специально-подготовительные упражнения для бросков. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/s tart/226288/ | Практическое занятие |
| 23. | Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. | 1 | | Практическое занятие |
| 24. | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Игра: «Вытолкни за круг». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/s tart/279119/ | Игра |
| 25. | Освобождение от захватов за руки, за одежду. Игра: «Каждый против каждого». | 1 | | Игра |
| 26. | Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната». | 1 | | Игра |
| 27. | Удержание со стороны ног обхватом туловища. | 1 | | Практическое занятие |
| 28. | Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок». | 1 | | Игра |
| 29. | Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. | 1 | | Практическое занятие |
| 30. | Эстафеты с применением баскетбольного мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/s tart/193696/ | Эстафета |
| 31. | Эстафеты с применением набивных | 1 | | Эстафета |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---------------------------|
| | мячей. | | | |
| 32. | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | Эстафета |
| 33. | Показательное выступление в подгруппах | 1 | | Показательное выступление |
| 34. | Зачёт | 1 | | Зачет |

3-4 класс (34 часа)

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения занятия |
|-------|--|------------------|---|--------------------------|
| 1. | Требования к технике безопасности на уроках Самбо. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ | Беседа |
| 2. | История зарождения борьбы Самбо в России. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ | Беседа |
| 3. | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. | 1 | | Практическое занятие |
| 4. | Освоение группировки. | 1 | | Практическое занятие |
| 5. | Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | | Практическое занятие |
| 6. | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 | | Практическое занятие |
| 7. | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину. | | | Практическое занятие |
| 8. | Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью). | 1 | 31 | Практическое занятие |
| 9. | Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). | 1 | | Практическое занятие |
| 10. | Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью). | 1 | | Практическое занятие |
| 11. | Конечное положение самостраховки на бок. | 1 | | Практическое занятие |
| 12. | Перекаты влево и вправо через лопатки. | 1 | | Практическое занятие |
| 13. | Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью). | 1 | | Практическое занятие |
| 14. | Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью). | 1 | | Практическое занятие |
| 15. | Самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью). | 1 | | Практическое занятие |
| 16. | Упражнения для удержаний. | 1 | | Практическое занятие |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---------------------------|
| 17. | Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. | 1 | | Практическое занятие |
| 18. | Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. | 1 | | Практическое занятие |
| 19. | Упражнения для выведения из равновесия. | 1 | | Практическое занятие |
| 20. | Самостраховка при падении вперед на руки. | 1 | | Практическое занятие |
| 21. | Самостраховка через мост при падении на спину. | 1 | | Практическое занятие |
| 22. | Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью). | 1 | | Практическое занятие |
| 23. | Упражнения для подсечки. | 1 | | Практическое занятие |
| 24. | Встречные махи руками и ногой. | 1 | | Практическое занятие |
| 25. | Упражнения для подножек. | 1 | | Практическое занятие |
| 26. | Упражнения для бросков захватом ног. | 1 | | Практическое занятие |
| 27. | Упражнения для подсечек. | 1 | | Практическое занятие |
| 28. | Техническая подготовка. Техника лёжа. | 1 | | Практическое занятие |
| 29. | Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата. | 1 | | Практическое занятие |
| 30. | Уходы от удержания сбоку. | 1 | | Практическое занятие |
| 31. | Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | 1 | | Практическое занятие |
| 32. | Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. | 1 | | Практическое занятие |
| 33. | Показательное выступление в подгруппах | 1 | | Показательное выступление |
| 34. | Зачёт | 1 | | Зачет |