

Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 5»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 06.06.2023 протокол № 4

Утверждено
ВрИО директора МАУ ДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Е.В. Чижикова
Приказ от 03.07.2023 № 158

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«САМБО»
(Базовый уровень)

Возраст учащихся – 6-17 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:

Муратова Э.Э., тренер-преподаватель
Думченко Е.Г., инструктор-методист,
Костина Ю.В., инструктор-методист,
Мухайкина М.С., инструктор-методист

Рецензенты программы:

Чижикова Е.В., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе МАУ
ДО «Спортивная школа № 5», к.п.н.
Сычев А.В., директор музея спорта ТГУ
им. Г.Р. Державина, доцент, к.п.н.

Тамбов
2023

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»
3. Сведения о составителе	
ФИО, должность	Муратова Э.Э., тренер-преподаватель Думченко Е.Г., инструктор-методист, Костина Ю.В., инструктор-методист, Мухайкина М.С., инструктор-методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Концепция развития дополнительного</p>

	<p>образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа № 5»</p>
<i>4.2. Область применения</i>	Дополнительное образование детей
<i>4.3. Направленность</i>	Физкультурно-спортивная
<i>4.4. Уровень освоения программы</i>	Базовый
<i>4.5. Вид программы</i>	Общеобразовательная
<i>4.6. Возраст учащихся по программе</i>	6-17 лет
<i>4.7. Продолжительность обучения</i>	3 года

Оглавление

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.4. Содержание программы.....	9
1.4.1.. Учебный план.....	9
1.3.5. Содержание учебного плана.....	10
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	15
2.1. Календарный учебный график	15
Календарный учебный график для каждого уровня (см. Приложение 4) ...	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов	19
2.4. Оценочные и диагностические материалы	20
2.5. Список литературы.....	24
Приложения	25

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы - базовый.

Самбо – популярный отечественный вид спорт, который включает в себя технический арсенал различных видов единоборств. Осваивая содержания программы, учащиеся получают возможность не только определиться с выбором спортивной специализации, но и овладеть основами метапредметных умений и навыков.

Актуальность программы.

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп.

Самбо как вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. В качестве средства физического воспитания, самбо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности.

Программа «Самбо» обеспечит детям 6-17 лет необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Отличительные особенности программы.

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Её отличительной особенностью является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа равноуровневости;

Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям самбо, развитии основных физических качеств с помощью освоения основных двигательных умений, базовых приемов самбо, а также с помощью спортивных и подвижных игр. Подростки, прошедшие занятия по данной программе, овладевают ключевыми навыками самообороны, что является принципиально важным для будущих защитников Отечества.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию.

Адресат программы.

Программа адресована детям 6-17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как самбо либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В этот возрастной период происходит рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, формируется и закрепляется модель взаимодействия с окружающим миром.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-17 лет, желающих заниматься самбо и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 10-20 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов – 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

Для детей старше 8 периодичность занятий может составлять 2 раз в неделю по два академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель настоящей программы – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники самбо.

Задачи программы (таблица 1)

Таблица 1

Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

<i>Образовательные</i>	– обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории самбо, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
	– обеспечить овладение основными приёмами тактики и техники самбо;
	– научить навыкам здорового и активного образа жизни
	– обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств
<i>Развивающие</i>	– развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности самбо, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;
	– развивать интерес к истории самбо, творчеству ведущих боксеров России и мира;
	– способствовать развитию творческой активности;
	– развивать волевые качества личности
<i>Воспитывающие</i>	– воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.
	– формировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.
	– обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение в образовательную программу	4	2	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I.	Общая физическая подготовка	41	1	40	Тестирование
1.1.	Ходьба	3,25	0,25	3	Текущий контроль
1.2.	Бег	7,25	0,25	7	Текущий контроль, соревнования
1.3.	Общеразвивающие упражнения	16,25	0,25	16	Текущий контроль
1.4.	Подвижные игры	14,25	0,25	14	Текущий контроль
II	Основы техники самбо	43	3	40	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1.	Изучение стоек	11	1	10	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2.	Изучение передвижений и поворотов	16	1	15	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3.	Изучение захватов и бросков	16	1	15	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
III.	Школа движения	33	3	30	Тестирование
2.1	Прыжки	5,5	0,5	5	Текущий контроль, соревнования
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	5,5	0,5	5	Текущий контроль
2.3	Акробатика	16,5	1,5	15	Текущий контроль
2.4.	Висы и упоры	5,5	0,5	5	Текущий контроль
IV.	Медицинский контроль	8		8	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	13	1	12	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов самбо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
	Итоговое занятие	2		2	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Краткий обзор развития самбо. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: : Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении самбо. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Подвижные игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Раздел 2. Основы техники самбо.

2.1. Тема «Стойки в самбо»

Теория: Понятие «техника самбо». Техника выполнения стоек.

Практика: Совершенствование стоек – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая

2.2. Тема «Передвижения и повороты в самбо»

Теория: Техника выполнения передвижений. Техника выполнения поворотов.

Практика: Освоение техники выполнения передвижений - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную). Изучение поворотов: на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны

2.3. Тема «Броски и захваты в самбо»

Теория: Техника выполнения захватов. Техника выполнения бросков.

Практика: Освоение техники выполнения захватов и бросков.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Задняя подножка (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги). Передняя подножка (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Бросок через грудь. Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы). Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). Боковая подсечка (захватом рук снизу).

Бросок через голову (захватом руки двумя руками).

Раздел 3. Школа движения

3.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

3.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке самбистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

3.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники самбо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.4. Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся в зависимости уровня освоения программы должны:

Знать:

- сведения из истории самбо, особенности этого вида спорта;
- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию самбо;
- технические требования к выполнению физических упражнений и приемов самбо;
- правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ

Развить физические качества:

быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.

Освоить

- комплексы физических упражнений
- основные двигательные умения и навыки;
- технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования
- основы техники самбо

Выполнять технические элементы самбо отдельно

Соблюдать требования безопасности.

Демонстрировать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.

Выполнять контрольные нормативы одного из трех уровней либо *демонстрировать* рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности

Повысить морфофункциональные показатели

Выбрать спортивную специализацию. *Проявлять* устойчивое желание продолжить занятия спортом.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 46.
Количество учебных дней – 72/144.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая.

Календарный учебный график (см. Приложение 4)

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий самбо

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для самбо	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Кушетка массажная	пара	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
8	Мячи:	штук	
	Баскетбольный	штук	2
	Футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Палка гимнастическая	штук	15
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Скамейка гимнастическая	штук	3

16	Скакалка	штук	15
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
6	Радиотелефон	комплект	1
7	Стол + стулья		2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

2.2.3. Методические материалы

Программа «Самбо» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника самбо». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами самбо) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

– *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например: упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия самбо способны обеспечить это.

2.2.4. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения

квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов самбо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные и диагностические материалы

2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для самбо (в баллах ¹)	Контрольные упражнения	Базовый уровень		Примечания
			Мальчики	Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13	8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,8-10,3	11,3-10,6	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	9	6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	3-5	6-9	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,3-6,2	7,5-6,4	

¹ 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники самбо» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица 11

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для самбо (в баллах ¹)	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих

		устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	результатов в секундах (N=10 с)
--	--	---	------------------------------------

2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.5. Список литературы

2.5.1. Литература для тренера-преподавателя

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.

6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.

7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

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. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.

11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/>
2. http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inajuwi_x/
3. <http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html>
4. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>

Приложения

Приложение 1

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий

(заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации

Наименование программы _____ Учебная группа _____ Дата проведения _____

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3x10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Наклон вперед из положения сидя	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая подготовка (пед. оценка)	Техническая подготовка (пед. оценка)	Результат

Председатель аттестационной комиссии _____ Ф.И.О

Члены комиссии _____ Ф.И.О.

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О _____				Дата рождения _____			
№ п.п.	Наименование теста	Входная диагностика		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
		индекс	оценка	индекс	оценка	индекс	оценка
1.	Морфофункциональные показатели						
2.	а: Телосложение						
3.	Двигательное развитие						
4.	Крепость телосложения						
5.	Пропорциональность телосложения						
6.	Стройность						
7.	б. Вестибулярная устойчивость						
8.	Показатели физической подготовленности:						
9.	а.: Сила						
10.	б: Быстрота						
11.	в: Силовая выносливость						
12.	г :Гибкость						
13.	д: Координация						
Рекомендации по спортивной специализации							

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу		Анкетирование, тестирование, наблюдение
2.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Требования к результатам освоения программы		Анкетирование, тестирование, наблюдение
3.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «Общая физическая подготовка» Общая физическая подготовка (Бег, ходьба, ОРУ). Подвижные игры. Страховка и самостраховка		Текущий комбинированный контроль
4.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «техника самбо», «стойки в самбо». Техника выполнения стоек. Совершенствование стоек. Страховка и самостраховка		Текущий комбинированный контроль
5.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «техника самбо», «стойки в самбо». Техника выполнения стоек. Совершенствование стоек.		Текущий комбинированный контроль
6.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Компоненты здоровья человека. Техника выполнения ОРУ.		Текущий комбинированный

						Совершенствование стоек		контроль
7.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Роль ходьбы в жизни человека. Техника ходьбы. Передвижения. Освоение техники передвижений.		Текущий комбинированный контроль
8.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Средства сохранения и укрепления здоровья Передвижения. Освоение техники передвижений		Текущий комбинированный контроль
9.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Роль бега в жизни человека. Техника бега. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную)		Текущий комбинированный контроль
10.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Назначение ОРУ. Общая физическая подготовка. Повороты. Техника выполнения поворотов. Повороты на 90°		Текущий комбинированный контроль
11.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Гигиена занимающегося. Общая физическая подготовка. Повороты. Техника выполнения поворотов. Повороты на 180°		Текущий комбинированный контроль
12.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Значение подвижных игр в освоении самбо. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
13.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Повороты с подшагиванием в различных стойках Правила подвижных игр. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
14.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Понятие «Школа движения».		Текущий комбинированный

						Прыжки. Освоение техники выполнения передвижений. Упоры, нырки, Уклоны.		контроль
15.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Прыжки. Техника выполнения прыжков Освоение техники выполнения передвижений. Упоры, нырки, Уклоны.		Текущий комбинированный контроль
16.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Понятие «ориентирование» и «строевые упражнения» Освоение техники выполнения передвижений. Упоры, нырки, Уклоны. Страховка и самостраховка.		Текущий комбинированный контроль
17.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Роль акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений		Текущий комбинированный контроль
18.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Техника выполнения висов.		Текущий комбинированный контроль
19.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Техника выполнения упоров		Текущий комбинированный контроль
20.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Требования к результатам освоения программы		Текущий комбинированный контроль
21.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Понятие «Контрольные нормативы». Знакомство с		Текущий комбинированный контроль

						количественными показателями нормативов.		
22.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «броски и захваты». Совершенствование стоек, поворотов и перемещение. Бросок захватом ног (раздельным захватом)		Текущий комбинированный контроль
23.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Бросок захватом ног (раздельным захватом)		Текущий комбинированный контроль
24.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Бросок захватом ног (раздельным захватом). Страховка и самостраховка. Правила подвижных игр. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
25.	Декабрь			Соревнования	2	Первенство группы по общей физической подготовке		Рейтингование
26.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
27.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Группировка в различных положениях. Перекаты. Задняя подножка.		Текущий комбинированный контроль
28.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Перекаты. Стойка на лопатках, на голове. Задняя подножка с захватом пояса с нырком под руку.		Текущий комбинированный контроль

						Страховка и самостраховка. Подвижные игры		
29.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Стойка на руках. Задняя подножка захватом руки и ноги. Подвижные игры		Текущий комбинированный контроль
30.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения. Передняя подножка с колена захватом пояса		Текущий комбинированный контроль
31.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мост из положения лежа на спине. Бросок через грудь.		Текущий комбинированный контроль
32.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Мост из положения лежа на спине. Бросок через грудь. Подвижные игры		Текущий комбинированный контроль
33.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Мост из положения лежа на спине. Бросок через грудь. Подвижные игры		Текущий комбинированный контроль
34.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Мост из положения лежа на спине. Бросок через грудь. Подвижные игры		Текущий комбинированный контроль
35.	Январь			Тренировочное	2	Общая физическая подготовка.		Текущий

				занятие		Кувырок через левое, правое плечо. Передняя подножка на пятке. Подвижные игры.		комбинированный контроль
36.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Кувырок через левое, правое плечо. Передняя подножка на пятке. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
37.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Кувырок через левое, правое плечо. Передняя подножка на пятке. Ориентирование в пространстве. Вис на перекладине.		Текущий комбинированный контроль
38.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Прыжки. Подвижные игры		Текущий комбинированный контроль
39.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование бросков и захватов.		Текущий комбинированный контроль
40.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование бросков и захватов.		Текущий комбинированный контроль
41.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Висы на перекладине, на гимнастической стенке. Передняя подсечка.		Текущий комбинированный контроль
42.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упоры стоя на коленях.		Текущий комбинированный контроль

						Передняя подсечка Совершенствование бросков и захватов.		контроль
43.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упор сзади на полу. Передняя подсечка Совершенствование бросков и захватов.		Текущий комбинированный контроль
44.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упоры и висы. Передняя подсечка Совершенствование бросков и захватов.		Текущий комбинированный контроль
45.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Ориентирование в пространстве. Боковая подсечка. Совершенствование бросков и захватов.		Текущий комбинированный контроль
46.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Ориентирование в пространстве. Боковая подсечка. Совершенствование бросков и захватов.		Текущий комбинированный контроль
47.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Бросок через голову. Страховка и самостраховка.		Текущий комбинированный контроль
48.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Бросок через		Текущий комбинированный

						голову. Страховка и самостраховка.		контроль
49.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Бросок через голову. Страховка и самостраховка.		Текущий комбинированный контроль
50.	Март			Тренировочное занятие	2	Совершенствование техники исполнения бросков.		Текущий комбинированный контроль
51.	Март			Соревнования	2	Первенство группы по технике исполнения бросков.		Текущий комбинированный контроль
52.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
53.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
54.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
55.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль

56.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
57.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
58.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
59.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
60.	Апрель			Медицинский контроль	8	Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
61.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
62.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
63.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
64.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков.		

						Подвижные игры.		
65.	Май			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения бросков. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
66.	Май			Соревнования	2	Первенство группы		Рейтингование
67.	Май			Соревнования	2	Первенство группы		Рейтингование
68.	Май			Промежуточная аттестация	12	Аттестация по теоретической подготовке.		Индивидуальный итоговый контроль
69.	Май		Промежуточная аттестация	Аттестация по физической подготовленности.			Индивидуальный итоговый контроль	
70.	Май		Промежуточная аттестация	Аттестация по специальной подготовленности			Индивидуальный итоговый контроль	
71.	Май			Тренировочное занятие		Диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям		Индивидуальный итоговый контроль
72.	Май			Фестиваль спортивных достижений	2	Демонстрация индивидуальной подготовки		Оценка индивидуальных достижений