СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МАОУ ООШ № 81 г. Краснодара

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись Ф.И.О.

« \_30\_» августа\_ 2023 г.

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

основная общеобразовательная школа № 81

имени Защитников Пашковской переправы

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

**Самбо**

(указать учебный предмет, курс)

Класс 3-4 класс

Учитель Григорьева О.Г.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

Планирование составлено на основе рабочей программы Самбо

г. Краснодар

2023 г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Самбо» для учащихся 3 и 4 классов составлена на основании следующих нормативно-методических материалов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. №286).
3. Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
4. Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.
5. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.
6. 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" (Зарегистрирован 18.12.2020

№ 61573).

1. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ

СОШ № 81

1. Плана внеурочной деятельности основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ ООШ № 81

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо» рассчитана в 3 и 4 классах на 68 часов в год, на 3 класс – 34 часа и на 4 класс тоже 34 часа, по одному часу в неделю на каждый класс во внеурочное время.

Рабочая программа «Самбо» для учащихся 3-4 классов имеет продолжение в рабочих программах «Самбо» для учащихся 6 и 7 классов.

**Цель** программы внеурочной деятельности «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

# Задачи:

* + сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта

«Самбо»;

* + формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
  + приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
  + содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
  + обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

# Планируемые результаты

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» является:

* + - Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
    - В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД*:

* + - Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
    - Проговаривать последовательность действий.
    - Учить высказывать своѐ предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
    - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
    - Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
    - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

* + - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
    - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
    - Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

* + - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
    - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать

им.

* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и

малых группах.

# Предметные результаты:

*Обучающийся должен знать:*

* + историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
  + специальную базовую терминологию самбо;
  + основные гигиенические требования на занятиях самбо;
  + основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
  + основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
  + базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
  + профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
  + методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

*Обучающийся должен уметь:*

* + качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
  + показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
  + взаимодействовать с партнером;
  + применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
  + презентовать изученные технические приѐмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

*Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:*

* + организованности и дисциплинированности;
  + самообладания и самоконтроля;
  + этического поведения спортсмена – самбиста;
  + ведения здорового и безопасного образа жизни;

*Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:*

* + планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
  + самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
  + владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
  + готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
  + готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
  + готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
  + самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
  + соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
  + идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
  + готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;

# Содержание программы Теоретический курс

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.*

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнѐром. Техника безопасности при работе на

тренажѐрах. Запрещенные действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажѐров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

*Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба*

Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители - В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты - герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене.

*Основы техники и элементы Самбо*

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лѐжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приѐмах, защитах, комбинациях и контрприѐмах. Терминология самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

*Правила соревнований, их организация и проведение*

Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. **класс (базовый уровень)**

Выведение из равновесия рывком партнѐра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнѐра, стоящего на колене (коленях) Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри. Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Обхват снаружи. Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом

разноимѐнной голени снаружи. Бросок захватом ног, разводя в стороны. Имитация броска через грудь как контрприѐм от удержания сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки. Болевой приѐм рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приѐм рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приѐм узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лѐжа.

# класс (базовый уровень)

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Обхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приѐм рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приѐм рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приѐм узел плеча поперѐк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лѐжа.

.

# Тематическое планирование 3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 4 |  |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 8 |
| **3** | Специальная физическая  подготовка |  | 8 |
| **4** | Технико – тактическая подготовка |  | 10 |
| **5** | Соревнования |  | 4 |
| **Всего** | **34** | **4** | **30** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 4 |  |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 8 |
| **3** | Специальная физическая  подготовка |  | 8 |
| **4** | Технико – тактическая подготовка |  | 10 |
| **5** | Соревнования |  | 4 |
| **Всего** | **34** | **4** | **30** |

# Календарно – тематическое планирование 3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** | **Кол- во часов** | **Дата** |
| **1** | Цели и задачи программы 3-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж. Входная диагностика: выявление  возможностей, обучающихся по общей физической подготовке. | 1 час |  |
| **2** | Техника безопасности при взаимодействии с партнѐром. Техника безопасности при работе на тренажѐрах. Характеристика тренажѐров для  физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Выполнение общих физических упражнений. | 1 час |  |
| **3** | Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны.  Выполнение общих физических упражнений. | 1 час |  |
| **4** | Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной  техники. Выполнение общих физических упражнений. | 1 час |  |
| **5** | Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста.  Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. | 1 час |  |
| **6** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты,  ловкости, выносливости. | 1 час |  |
| **7** | Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области  и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. | 1 час |  |
| **8** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег,  переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». | 1 час |  |
| **9** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с  партнером. | 1 час |  |
| **10** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые  ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. | 1 час |  |
| **11** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине перекладывание, выжимание, перекатывание,  поднимание, переставление. | 1 час |  |
| **12** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении  на «борцовском мосту». | 1 час |  |
| **13** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через  грудь и живот (то же из положения сидя). | 1 час |  |
| **14** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения.  Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. | 1 час |  |
| **15** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки | 1 час |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | партнера. В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад  (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему). |  |  |
| **16** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч,  манекен, партнер). | 1 час |  |
| **17** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то  же на одну ногу). | 1 час |  |
| **18** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; прыжок с высоты с приземлением на колени  (предварительно коснувшись стопами). | 1 час |  |
| **19** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после  кувырка вперед. | 1 час |  |
| **20** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя  падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. | 1 час |  |
| **21** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от нападения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать  падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. | 1 час |  |
| **22** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от нападения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках  партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. | 1 час |  |
| **23** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине поднимать манекен  ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 час |  |
| **24** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально  -подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной  мяч. | 1 час |  |
| **25** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от  удержания сбоку: отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | 1 час |  |
| **26** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание  захватом ноги изнутри. | 1 час |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **27** | Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.  Выполнение общих и специальных физических упражнений. | 1 час |  |
| **28** | Задняя подножка захватом руки и туловища. Выполнение общих и  специальных физических упражнений. | 1 час |  |
| **29** | Передняя подножка с захватом руки и туловища. Выполнение общих и  специальных физических упражнений. | 1 час |  |
| **30** | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Выполнение  общих и специальных физических упражнений. | 1 час |  |
| **31-32** | Сдача нормативов (соревнование) по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-  тактической подготовленности. | 2 часа |  |
| **33-34** | Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также технико-тактических приемов (соревнование). Подведение итогов  учебного года, перспективы обучения. | 2 часа |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** | **Кол- во**  **часов** | **Дата** |
| **1** | Цели и задачи программы обучения. Правила внутреннего распорядка. Повторный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей,  обучающихся по общей физической подготовке. | 1 час |  |
| **2** | Техника безопасности при взаимодействии с партнѐром. Техника безопасности при работе на тренажѐрах. Характеристика тренажѐров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.  Выполнение общих физических упражнений. | 1 час |  |
| **3** | Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны.  Выполнение общих физических упражнений. | 1 час |  |
| **4** | Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной  техники. Выполнение общих физических упражнений. | 1 час |  |
| **5** | Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста.  Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. | 1 час |  |
| **6** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела  для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. | 1 час |  |
| **7** | Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области  и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. | 1 час |  |
| **8** | Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег,  переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». | 1 час |  |
| **9** | Выполнение общих физических упражнений. Хватом за середину гимнастической палки поднимание еѐ обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону;  то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. | 1 час |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание  палки за спину, не сгибая руки (выкрут). |  |  | |
| **10** | Выполнение общих физических упражнений. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с  манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). | 1 час |  | |
| **11** | Выполнение общих физических упражнений. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и  назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. | 1 час |  | |
| **12** | Выполнение общих физических упражнений. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой  над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. | 1 час |  | |
| **13** | Сдача нормативов по общей физической подготовке. | 1 час |  | |
| **14** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить  самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке. | 1  час |  | |
| **15** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад  (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему). | 1  час |  | |
| **16** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от нападения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках  партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. | 1 час |  | |
| **17** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в  цель). Бросок манекена. | 1  час |  | |
| **18** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально  - подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге) | 1  час |  | |
| **19** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от  удержания поперек: сбрасывая через голову руками. | 1  час |  | |
| **20** | Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание  захватом ноги изнутри. | 1  час |  | |
| **21-22** | Выполнение общих и специальных физических упражнений.  Упражнения для выведения партнера из равновесия | 2  час |  | |
| **23-24** | Выполнение общих и специальных физических упражнений.  Упражнения для бросков назад. | 2  часа | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25-26** | Удержание со стороны головы. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание со стороны головы: с захватом  туловища, с захватом руки и шеи. | 2  часа |  |
| **27-28** | Задняя подножка захватом руки и туловища. Выполнение общих и  специальных физических упражнений. | 2  часа |  |
| **29** | Передняя подножка с захватом руки и туловища. Выполнение общих и  специальных физических упражнений. | 1 час |  |
| **30** | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Выполнение  общих и специальных физических упражнений. | 1 час |  |
| **31-32** | Сдача нормативов (соревнования) по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-  тактической подготовленности. | 2  часа |  |
| **33-34** | Выполнение общих и специальных физических упражнений (соревнование), а также технико-тактических приемов. Подведение  итогов учебного года, перспективы обучения. | 2  часа |  |