ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
29 июня 2020 год
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
_____ В.Г. Хроменко
29 июня 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Чемпион»

Физкультурно-спортивное направление

возраст обучающихся: 12-17 лет
срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Юхименко Владимир Степанович

1 год обучения

г. Биробиджан
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Пояснительная записка……..	3
2.	Учебно-тематический план ……..	11
3.	Содержание учебного плана……	12
4.	Методическое обеспечение……...	23
5.	Список литературы……	24
6.	Приложение «Календарно-тематический план»…….	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Будущий чемпион» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа «Будущий чемпион» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
- Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Будущий чемпион» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Будущий чемпион» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Будущий чемпион» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Адресат программы. Данная программа адресована детям 12 - 17 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 12-17 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 12-17 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Продолжительность программы: 1 года

Форма обучения – очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности**.**

Режим занятий:

1 год обучения - 9 часов в неделю (360 часов в год)

Наполняемость группы не более 16 человек.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Будущий чемпион» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будущий чемпион». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чемпион» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом 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 педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности 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 процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

− знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

− владеть специальной терминологией

− знать тактику, правила борьбы самбо

− знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

− применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Будущий чемпион»,

− выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

− уметь взаимодействовать(противодействовать) с напарником(соперником),

− взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Будущий чемпион» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, соревнования (приложение).

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме зачетного занятия;
- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия;
- соревнования.

Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой обучающихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или самбовки, куртка самбо).

Обучающиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

Контрольно-измерительные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	**Оценка**					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор утлом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	140	120	115	135	115	110
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 по-лет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо 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. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов		
		Всего	**Практика**	**Теория**
1.	Введение в программу	6	4	2
2.	Общая физическая подготовка	25	20	5
3.	Специальная физическая подготовка	25	20	5
4.	Общеразвивающие упражнения	25	20	5
5.	Техника самостраховки	35	30	5
6.	Тактика спортивного самбо	45	40	5
7.	Техника борьбы в стойке	64	59	5
8.	Техника борьбы лежа	64	59	5
9.	Правила проведения соревнований по самбо	15	10	5
10.	Спортивные игры	46	43	3
11.	Психологическая подготовка	10	10	0
Итого		**360**	**315**	**45**

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1.: Введение в программу.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

*Беседы по патриотическому воспитанию***:**

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. История возникновения борьбы самбо.
3. Олимпиада в Сочи – триумф России.
4. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
5. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки (вперед, на спину, на бок) и простейшие акробатические приёмы. Страховка индивидуальная, страховка с партнером

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок).

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Правила выполнения бросковой техники. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты (виды захватов). Элементы сваливания. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Прием «заход за спину партнера» Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Проход в ноги из основной стойки. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Бросок «плечо». Бросок проход в одну ногу.

Практика:

Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания (виды удержания). Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.

- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Удержания

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

*Практика**:*** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 8: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры: «Мини-Футбол», «Вышибалы», «Регби», «Пионер-болл», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишки», «Голова-плечо-нога», «Петушки», «День-ночь», «Морская фигура».

Тема 9: Психологическая подготовка.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват».Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Соревнования по борьбе. Обсуждение результатов.

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.

- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

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

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

- Падение с опорой на руки.
- Падение с опорой на ноги.
- Падение с приземлением на колени:
- Падение с приземлением на туловище.
- Падение на спину.
- Падение на живот.
-

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

- Упражнения для выведения из равновесия.
- Упражнения для бросков захватом ног (ноги).
- Упражнения для подножек.
- Упражнения для подсечки.
- Упражнения для зацепов.
- Упражнения для бросков через спину.
- Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

- Упражнения для удержаний.
- Для ухода от удержаний.
- Из положения лежа

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортинвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI

Календарно-тематическое планирование сентябрь 2020 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Доведение плана на учебный год. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Спортивные игры.	3	2,5	0,5	02.09.2020
2.	Закаливание. Режим и питание. Спортивные игры. ОФП.	3	2	1	04.09.2020
3.	Оказание первой медицинской помощи. Входная диагностика знаний, умений и навыков.	3	1	2	07.09.2020
4.	Простейшие акробатические элементамы: кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП.	3	1	2	09.09.2020
5.	Простейшие акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад. Спортивная игра. ОФП.	3	-	3	11.09.2020
6.	Простейшие акробатические элементы: кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту. ОФП.	3	1	2	14.09.2020
7.	Безопасный путь на тренировку. Изучение техники само страховки: падение вперёд. ОФП.	3	1	2	16.09.2020
8.	Простейшие акробатические элементы. Техники самостраховки: падение на спину. ОФП.	3	1	2	18.09.2020
9.	Краткие сведения о гигиене спортсмена, складывание формы, завязывание формы. Акробатические элементы. ОФП.	3	1,5	1,5	21.09.2020
10.	Совершенствование техники самостраховки: падение на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. ОФП.	3	1	2	23.09.2020
11.	Совершенствование простейших акробатических элементов. Изучение техники самостраховки. ОФП	3	0	3	25.09.2020
12.	Мой кумир. Российские выдающиеся спортсмены. Спортивные игры. ОФП	3	1	2	28.09.2020
13	Изучение техники самостраховки. ОФП	3	-	3	30.09.2020
Кол-во часов всего		**39**	**13**	**26**	

Календарно-тематическое планирование октябрь 2020 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Самостраховка. СФП.	3	0,5	2,5	02.10.2020
2.	Основы тактики спортивного самбо. Оценка обстановки. Самостраховка. СФП.	3	0,5	2,5	05.10.2020
3.	Основы тактики спортивного самбо. Принятие решения. Самостраховкав. СФП.	3	0,5	2,5	07.10.2020
4.	Основы тактики спортивного самбо. Реализация решения. Самосраховка. СФП.	3	0,5	2,5	09.10.2020
5.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. СФП.	3	2	1	12.10.2020
6.	Основы тактики спортивного самбо. Самостраховка Спортивные игры. СФП.	3	-	3	14.10.2020
7.	Работа с партнером. Основы тактики спортивного самбо. Техническая отработка подстраховки и самостраховки. СФП	3	-	3	16.10.2020
8.	Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. СФП	3	2,5	0,5	19.10.2020
9.	ТБ при борьбе лежа. Изучение техники борьбы лежа. Самостраховка. СФП	3	1	2	21.10.2020
10.	Изучение техники борьбы лежа. Ответные захваты. ОРУ.	3	2	1	23.10.2020
11.	Изучение техники борьбы лежа. Оборонительные захваты. Самостраховка. ОРУ	3	1	2	26.10.2020
12.	Изучение техники борьбы лежа. предварительные захваты.Перевороты. Самостраховка. ОРУ	3	-	3	28.10.2020
13.	Совершенствование техники борьбы лежа. Перевороты. Самостраховка. ОРУ	3	-	3	30.10.2020
Кол-во часов всего		**39**	**10,5**	**28,5**	

Календарно-тематическое планирование ноябрь 2020 г

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Изучение техники борьбы лежа. Удержания и уходы от них. Самостраховка ОРУ.	3	1	2	02.11.2020
2.	Прорывы захватов оборонительных. Самостраховка ОРУ	3	0,5	2,5	06.11.2020
3.	Изучение техники борьбы лежа, уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ	3	0,5	2,5	09.11.2020
4.	Изучение техники борьбы лежа, уходы от удержаний. Болевые приемы. Самостраховка ОРУ	3	0,5	2,5	11.11.2020
5.	Беседа «Если я не победил – это не значит, что я проиграл!» .Спортивные игры.ОРУ	3	1	2	13.11.2020
6.	Прорывы захватов оборонительных. Самостраховка ОРУ	3	0,5	2,5	16.11.2020
7.	Всероссийский день самбо. Изучение техники борьбы лежа. Уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ	3	1	2	18.11.2020
8.	Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ	3	-	3	20.11.2020
9.	ТБ при работе в среднем партере. Изучение техники борьбы в партере. ОФП.	3	1	2	23.11.2020
10.	Ответные приемы при борьбе лежа. ОФП.	3	1	2	25.11.2020
11.	Изучение техники борьбы в партере. Болевые приемы. ОФП.	3	0,5	2,5	27.11.2020
12.	Совершенствование техники борьбы в партере. Болевые приемы. ОФП.	3	0,5	2,5	30.11.2020
Кол-во часов всего		**36**	**8**	**28**	

Календарно-тематическое планирование декабрь 2020 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Диагностика адаптации обучающихся к борьбе самбо, Конкурс рисунков. Спортивные игры. СФП	3	2	1	02.12.2020
2.	Закрепление техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП	3	-	3	04.12.2020
3.	Совершенствовние техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП	3	-	3	07.12.2020
4.	Работа в паре. Эстафеты. СФП	3	-	3	09.12.2020
5.	ТБ борьбы в стойке. Захваты и обхваты. ОФП	3	2	1	11.12.2020
6.	Изучение борьбы в стойке. Классические захваты. Пятнашки. СФП	3	1	2	14.12.2020
7.	Изучение борьбы в стойке. Односторонние захваты. Пятнашки. Самостраховка. СФП	3	1	2	16.12.2020
8.	Изучение борьбы в стойке. Обхваты. Спортивные игры. Самостраховка. СФП	3	1	2	18.12.2020
9.	Работа в парах. Самостраховка.	3	-	3	21.12.2020
10.	Беседа «Вредные привычки». Самостразовка. ОРУ	3	1,5	1,5	23.12.2020
11.	Промежуточная аттестация.	3	-	3	25.12.2020
12.	Спортивные игры. Эстафеты	3	-	3	28.12.2020
13.	Спортивные игры. Эстафеты	3	-	3	30.12.2020
Кол-во часов всего		**39**	**8,5**	**30,5**	

Календарно-тематическое планирование январь 2021 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	ТБ при занятии борьбой самбо. Самостраховка. ОФП	3	1	2	11.01.2021
2.	Борьба лежа, борьба в партере. Самостраховка. ОРУ	3	-	3	13.01.2021
3.	Изучение борьбы в стойке. Захваты и обхваты. СФП	3	-	3	15.01.2021
4.	Поход выходного дня. ОФП	3	-	3	18.01.2021
5.	Ответные приемы при борьбе лежа. СФП.	3	1	2	20.01.2021
6.	Комбинации из борцовских приемов лежа и защиты против них. ОФП.	3	1	2	22.01.2021
7.	Беседа «Профилактика ОРВИ и ГРИППА». Работа в парах. ОРУ	3	1	2	25.01.2021
8.	Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: с помощью бросков. СФП	3	0,5	2,5	27.01.2021
9.	Комбинации из борцовских приемов лежа и защиты против них. ОФП.ОФП	3	0,5	2,5	29.01.2021
Кол-во часов всего		**27**	**5**	**22**	

Календарно-тематическое планирование февраль 2021 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
№ п/п	**Раздел, темы урока**	**Кол-во часов всего**	**Теория**	**Практика**	**Дата проведения**
1.	Изучение техники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. ОФП	3	1	2	01.02.2021
2.	Изучение техники борьбы в стойке. Элементы сваливания. СФП	3	0,5	2,5	03.02.2021
3.	Изучение техники борьбы в стойке. Стойки и передвижения. ОФП	3	0,5	2,5	05.02.2021
4.	Отработка техники борьбы в стойке. Элементы сваливания. Стойки и передвижения. ОРУ	3	-	3	08.02.2021
5.	Работа в парах. Спортивные игры. ОФП	3	-	3	10.02.2021
6.	Изучение приема «проход в ноги с колен». СФП	3	1	2	12.02.2021
7.	Отработка приема «проход в ноги с колен». Самостраховка. ОФП	3	-	3	15.02.2021
8.	Изучение приема «проход в ноги состойки». СФП	3	0,5	2,5	17.02.2021
9.	Беседа о вреде курения. Контрприем приему проход в ноги.ОРУ	3	1,5	1,5	19.02.2021
10.	Работа в парах. Спортивные игры. СФП	3	-	3	22.02.2021
11.	Изучение приема «Проход в одну ногу». ОФП	3	1	2	24.02.2021
12.	Изучение приема «Проход в одну ногу». ОФП	3	-	3	26.02.2021
Кол-во часов всего		**36**	3	**30**	

Календарно-тематическое планирование март 2021 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	ТБ работы в спарринге. Выполнение бросков и захватов. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. ОФП	3	0,5	2,5	01.03.2021
2.	Беседа «Взаимовыручка, чувство товарищества». Работа в спаринге. Эстафеты, подвижные игры. СФП	3	1	2	03.03.2021
3.	Изучение бросков за ногу, две ноги.ОФП	3	-	3	05.03.2021
4.	Изучение контрприема. СФП.	3	-	3	10.03.2021
5.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. ОФП	3	-	3	12.03.2021
6.	Отработка коронных бросков. Удержания. СФП	3	-	3	15.03.2021
7.	Изучение бросков рывком за руку, ногу. Приёмы освобождения от удушений ОФП.	3	1	2	17.03.2021
8.	Выполнение бросков и захватов. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. СФП	3	-	3	19.03.2021
9.	Отработка техники борьбы в стойке. Работа в парах на удержание. Освобождение от захватов за руки, за одежду. ОФП	3	-	3	22.03.2021
10.	Отработка броска: передняя подножка. Перевороты. Удержания. СФП	3	-	3	24.03.2021
11.	Изучение броска: Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. ОФП.	3	1	2	26.03.2021
12.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. СФП	3	-	3	29.03.2021
13.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. СФП	3	-	3	31.03.2021
Кол-во часов всего		**39**	**3,5**	**35,5**	

Календарно-тематическое планирование апрель 2021 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Работа в парах. Спортивные игры. СФП	3	-	3	02.04.2021
2.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. ОФП	3	1	2	05.04.2021
3.	Отработка переворотов, удержания. Болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. СФП	3	-	3	07.04.2021
4.	Отработка техники борьбы в стойке. Работа в парах на удержание. ОФП	3	-	3	09.04.2021
5.	Отработка всех видов подсечек. Перевороты. Удержания. СФП	3	-	3	12.04.2021
6.	Отработка контрприем. ОФП	3	1	2	14.04.2021
7.	Беседа «Права ребенка». Выполнение бросков и захватов, отработка техники борьбы лёжа, работа в парах. СФП	3	1	2	16.04.2021
8.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Отработка техники борьбы в стойке. ОФП	3	-	3	19.04.2021
9.	Изучение болевых точек Удержания. Болевые приёмы. СФП	3	1	2	21.04.2021
10.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. ОФП	3	-	3	23.04.2021
11.	Работа в парах. Борцовские игры на выталкивание «Петушиные бои и пятнашки». СФП	3	-	3	26.04.2021
12.	Отработка коронных бросков. Перевороты. Удержания. ОФП	3	-	3	28.04.2021
13.	Изучение бросков туловищем. СФП	3	1	2	30.04.2021
Кол-во часов всего		**39**	**5**	**34**	

Календарно-тематическое планирование май 2021 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Отработка бросков через спину. ОФП.	3	-	3	05.05.2021
2.	Работа в парах. Спортивные игры.	3	-	3	07.05.2021
3.	Отработка контрприемов. СФП	3	-	3	10.05.2021
4.	Отработка бросков за руку. Перевороты. Удержания. ОФП.	3	-	3	12.05.2021
5.	Изучение бросков через грудь. ОФП.	3	-	3	14.05.2021
6.	Совершенствование коронных бросков. ОФП.	3	-	3	17.05.2021
7.	Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. СФП	3	-	-3	19.05.2021
8.	Торжественный выпуск обучающихся, прошедших полный курс обучения	3	3	-	21.05.2021
9.	Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. СФП	3	-	3	24.05.2021
10.	Отработка техники борьбы в стойке. ОФП	3	-	3	26.05.2021
11.	Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. СФП	3	-	3	28.05.2021
12.	Итоговая аттестация. ОРУ	3	-	3	31.05.2021
Кол-во часов всего		**36**	**3**	**33**	

Календарно-тематическое планирование июнь 2021 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Комплекс ОФП, отработка коронных бросков.	3	-	3	02.06.2021
2.	Комплекс СФП, отработка коронных бросков.	3	-	3	04.06.2021
3.	Комплекс ОФП, отработка коронных бросков.	3	-	3	07.06.2021
4.	Комплекс СФП, отработка коронных бросков.	3	-	3	09.06.2021
5.	Беседы на тему «День России. История национального праздника»	3	-	3	11.06.2021
6.	Комплекс ОФП, изучение болевых точек .	3	1	2	16.06.2021
7.	Итоги года. Беседа на тему «Польза летних тренировок»	3	-	3	18.06.2021
8.	Подвижные спортивные игры. «День-ночь». СФП	3	-	3	21.06.2021
9.	Подвижные спортивные игры. «Пятнашки». СФП	3	-	3	23.06.2021
10.	Подвижные спортивные игры. «Космонавт». СФП	3	-	3	25.06.2021
Кол-во часов всего		**30**	**1**	**29**	