

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТКРЫТЫЙ КОСМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ
ИМЕНИ ДАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЛЕТЧИКА – КОСМОНАВТА
ГЕОРГИЯ ТИМОФЕЕВИЧА БЕРЕГОВОГО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
от 29.08.2024г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«ОКЛ им. Г.Т. Берегового»
г. Симферополь

З.В.Николова
Приказ № 440 от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»**

Направленность спортивно – оздоровительная.
Вид программы: модифицированные
Уровень программы начальное обучение.
Возраст обучающихся 7 – 10 лет.

Составитель:
М.К.Абляимов
учитель дополнительного образования

г. Симферополь 2024

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 №08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
- Приказа Минспорта России от 27.11.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта ».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 .
- Приказ № 1204 от №16.07.2021 Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об автоматизированной информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым»».
- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г №474 «О национальных целях развития России до 2030г.».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-Р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196.

Направленность дополнительной образовательной программы - спортивно- оздоровительная.

Вид программы- авторская.

Новизна программы заключается в том, что в ней прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий, до конца занятий. Курс обучения Самбо в условиях объединения входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа дает возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребенка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе.

Основные формы организации образовательного процесса - теоретические, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Методы контроля: соревнования.

Средства обучения: спортивный зал, борцовский ковёр и гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, резиновые жгуты, гантели, перекладина, штанга, защитная экипировка спортсмена

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы – содействовать формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивым навыком потребности в физических упражнениях с самого раннего детства.

Задачи:

Образовательные задачи:

- усвоение теоретических и методологических основ борьбы, овладение двигательной культурой борьбы и овладение навыками противоборства;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и действиям.

Развивающие:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыков путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо;
- развитие двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных, волевых и физических качеств;
- воспитание потребностей самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал через занятия Самбо, направлен на развитие и совершенствование различных двигательных навыков, основных физических качеств человека, целеустремленности, решение поставленных перед учеником

задач, воспитание моральных и волевых качеств, а также одной из главных задач является укрепление здоровья учащихся.

Рабочая программа составляется с учетом рабочей программы воспитания. Программа обеспечивает реализацию Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитании обучающихся».

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку детей занимающихся борьбой самбо.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Адресат программы. учащиеся 1-4 классов, в возрасте 7-40 лет, прошедшие мед.осмотр, получившие допуск для занятия борьбой Самбо.

Срок реализации: 1 год, количество часов- 136.

Формы занятий:

Основным средством спортивной тренировки, является активная двигательная деятельность учащихся. Данная программа разработана для начальной школы (1-4 классы), занимающиеся на подготовительном этапе тренировочного цикла по борьбе самбо.

В процессе занятий используются групповые, индивидуальные формы занятий.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Режим занятий. Материал каждого занятия рассчитан на 45 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- историю развития Самбо, его особенности, правила соревнований, возрастные особенности развития важнейших ведущих психических процессов и физических качеств.
- психофункциональные особенности собственного организма.
- индивидуальные особенности контроля за состоянием своего организма.
- правила личной гигиены.
- профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи.
- знать терминологию данного вида спорта.
- знать правила соревнований.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта.
- проводить самостоятельные занятия для развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Виды аттестации: промежуточная, итоговая.

В зависимости от вида аттестации **формы** проведения могут быть следующие:

- спарринги
- соревнования.

Средства, необходимые для реализации программы. Основной учебной базой для проведения занятий является зал для борьбы, а также борцовский ковёр и гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, резиновые жгуты, гантели, перекладина, штанга, защитная экипировка спортсмена

Содержание изучаемого курса.

Теория: гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Спортивный режим и соблюдение его. Личная гигиена. Взаимоотношение занимающихся и спортивный этикет. История развития дзюдо и самбо и значение в физическом развитии спортсменов занимающихся этими видами борьбы. Их значение в традициях и национальной культуре. Правила проведения соревнований, экипировка, судейство. Строение и системы человеческого организма их функции. Врачебный контроль и самоконтроль, личный дневник самоконтроля, данные вес, динамометрия, ЧСС, АД, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям спортивной борьбой.

Основы техники.

Основы самостраховки и безопасности при выполнении технической работы во время тренировок. Основные понятия о бросках, приемах, захватах, стойках, атаках и контратаках, передвижение. Равновесие, площадь опоры, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика проведения тренировки. Задачи тренировки.

Основные методы развития двигательных навыков и физических качеств у занимающихся.

Правила соревнования. Дозволенные и запрещенные действия. Места проведения соревнований. Специальная спортивная форма и ее назначение.

Судейство. Система оценок, жесты и их значение в судействе. Последние изменения в правилах соревнований.

Классификация техники самбо. Броски, удержания, болевые.

Захваты, перевороты, броски, комбинации.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок, выявление сильных и слабых сторон, определение путей дальнейшего обучения.

Планирование подготовки. Составление индивидуального плана подготовки, определение цели подготовки. Методика подготовки технической, тактической, физической и психологической подготовки. Состояние борца перед поединком, предстартовая лихорадка, боевая готовность, апатия. Аутотренинг, саморегуляция, методы снижения тревожности.

Технико-тактическая подготовка.

1. Техника. Самостраховка. Стойки. Передвижения. Захваты. Повороты. Дистанции. Падения.

Броски :при помощи ног: передняя, задняя подножка, зацепы, боковая подсечка.

Бросок через бедро, бросок через спину. Бросок через голову, бросок через бок. Работа лежа. Удержание сбоку с захватом головы и руки, сверху с захватом головы и руки, со стороны головы, удержание поперек с захватом головы и ноги. Уходы от удержаний, перевороты на удержания. Борьба в партере на коленях. Болевой прием на локтевой сустав.

2. Тактика. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Силы: проведение поединков с физически сильным партнером, с более тяжелым по весу. Работа на перекладине, гимнастических брусках, с напарником.

Быстроты: работа на скорость, поединки с быстрым партнером, с более легким по весу.

Выносливость Проведение поединка на более длительное время, бег на длинные дистанции.

Гибкости: гимнастические упражнения с максимальной амплитудой, акробатика, растяжки.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых в условиях поединка.

ОФП: легкая атлетика, гимнастика, спортивная борьба, спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Судейская практика.

Соревновательная подготовка. Участие в 2-3 соревнованиях в течении года.

Зачетные требования. Выполнение нормативов для ГНП.

Рекреация. Отдых и восстановительные мероприятия.

<i>Содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1. Теоретические занятия:	1
2. Практические занятия:	135
ОФП	65
СФП	63
ТТП	5
Контрольное тестирование	2
Всего часов:	136

Оценочные материалы

Система диагностики результативности программы

Контрольно-тематическое тестирование

Зачетные требования по ОФП.

Виды упражнений	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивание на перекладине	3	2	1
Вис на перекладине	25 сек.	20сек.	10 сек.
Челночный бег 3-10	13,4	12,3	12
Бег 30м	5,4	5,0	6,0
Бег 1000м	без учета времени		
Прыжки в длину с места	140	130	120

По технической подготовке.

1. Правильно выполнять стойку самбиста.
2. Передвижение индивидуально и в парах: влево, вправо, вперед, назад.
3. Выполнение страховки в полуприседе. Кувырок вперед и назад.
4. Умение правильно брать захваты.
5. Соревнование на лучшее выполнение изученного броска.

Список литературы.

1. «Основы классического самбо» Пермь «Урал-пресс» 1993
2. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ М. Просвещение 1987
3. «Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классы.» М. 2010
4. «Программа по дзюдо для ДСШ»
5. «Подвижные игры» Л.И.Былеева. «ФИС» 1982
6. «Национальная борьба куреш» Ягяев С.А. Симферополь 2010
7. «Дзюдо» В.И. Силин.
8. «Борьба самбо» А. Харлампиев «ФИС» 1964
9. «Самбо» Рудман Д.Л. «ФИС» 1985
10. Рабочие программы по физической культуре В.И.Лях. Просвещение 2014
11. Рабочие программы по физической культуре А.П.Матвеев. Просвещение 2014
12. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2821-10»
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 №1994 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министра образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»

Календарно-тематическое планирование с учетом календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год на 136 часов из расчета 4 часа в неделю

1-4класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения	Календарные сроки	
					План	Факт
1	Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой. История развития Самбо	1	www.sambo.ru	Тренировка		
2	Акробатика. Работа на передвижение	1	www.sambo.ru	Тренировка		
3	Спортивная форма и ее назначение Стойки, захваты.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
4	Захваты. Стойки	1	www.sambo.ru	Тренировка		
5	Техника падения на спину. Акробатика кувырок вперед.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
6	Работа лежа. Регби	1	www.sambo.ru	Тренировка		
7	Техника падения на спину, левый и правый бок.		www.sambo.ru	Тренировка		
8	Акробатика.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
9	Техника падения на спину, левый и правый бок.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
10	Акробатика.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
11	Техника падения на спину, левый и правый бок.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
12	Акробатика	1	www.sambo.ru	Тренировка		
13	Стойка захваты передвижения, самостраховка.	1	www.sambo.ru	Тренировка		

14	Простейшие формы борьбы	1	www.sambo.ru	Тренировка		
15	Стойка передвижение(велосипед), акробатика.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
16	Самостраховка	1	www.sambo.ru	Тренировка		
17	Акробатика. Бросок передняя подножка.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
18	Акробатика. Бросок передняя подножка	1	www.sambo.ru	Тренировка		
19	Выведение из равновесия	1	www.sambo.ru	Тренировка		
20	Акробатика. Удержание сверху.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
21	Захваты ног, болевой на голеностоп	1	www.sambo.ru	Тренировка		
22	Бросок передняя подножка. Переворот на удержание	1	www.sambo.ru	Тренировка		
23	Удержание, уходы, перевороты	1	www.sambo.ru	Тренировка		
24	Акробатика. Рекби	1	www.sambo.ru	Тренировка		
25	Бросок задняя подножка. Акробатика.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
26	Работа лежа. Рандори	1	www.sambo.ru	Тренировка		
27	Акробатика. Удержание сбоку. Уход с	1	www.sambo.ru	Тренировка		
28	удержания. болевой на локтевой сустав	1	www.sambo.ru	Тренировка		
29	Простейшие формы борьбы	1	www.sambo.ru	Тренировка		
30	Выведение из равновесия. посадка	1	www.sambo.ru	Тренировка		
31	Бросок задняя подножка. Акробатика.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
32	Работа на краю ковра	1	www.sambo.ru	Тренировка		
33	Акробатика. Удержание сбоку. Уход с	1	www.sambo.ru	Тренировка		
34	Болевой сверху удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
35	Выведение из равновесия.	1	www.sambo.ru	Тренировка		

36	Бросок через бедро	1	www.sambo.ru	Тренировка		
37	Выведение из равновесия	1	www.sambo.ru	Тренировка		
38	Бросок через голову, удержание сверху	1	www.sambo.ru	Тренировка		
39	Простейшие формы борьбы	1	www.sambo.ru	Тренировка		
40	Мельница, борьба	1	www.sambo.ru	Тренировка		
41	Бросок зацепом изнутри(голеностоп)	1	www.sambo.ru	Тренировка		
42	Бросок с захватом ног	1	www.sambo.ru	Тренировка		
43	Акробатика. Удержание сбоку. Уход с удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
44	Работа лежа. Болевые, удержание, уход	1	www.sambo.ru	Тренировка		
45	Выведение из равновесия.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
46	Рычаг локтевого сустава	1	www.sambo.ru	Тренировка		
47	Бросок задняя подножка. Акробатика.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
48	Бросок через плечи	1	www.sambo.ru	Тренировка		
49	Акробатика. Удержание сбоку. Уход с удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
50	Рекби. Рандори	1	www.sambo.ru	Тренировка		
51	Простейшие формы борьбы	1	www.sambo.ru	Тренировка		
52	Работа с партнером на ОФП	1	www.sambo.ru	Тренировка		
53	Бросок через бедро. Работав портере.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
54	Работа лежа. Перевороты на удержание	1	www.sambo.ru	Тренировка		
55	Болевой на ногу, переход на болевой со стойки	1	www.sambo.ru	Тренировка		
56	Рекби. Акробатика	1	www.sambo.ru	Тренировка		
57	Передвижение (велосипед), упражнение (насос)	1	www.sambo.ru	Тренировка		
58	Учебные схватки	1	www.sambo.ru	Тренировка		

59	Сдача нормативов по заданию. Акробатика, броски, удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
60	Броски через спину в движении, отхват	1	www.sambo.ru	Тренировка		
61	Рандори в партере	1	www.sambo.ru	Тренировка		
62	Рандори, силовые игры, перекладина	1	www.sambo.ru	Тренировка		
63	Бросок комбинация спина-зацеп, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
64	Бросок комбинация бедро-посадка, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
65	Бросок скручиванием из положения стоя	1	www.sambo.ru	Тренировка		
66	Упражнения на развитие силы, силовая игра	1	www.sambo.ru	Тренировка		
67	Бросок , боковая подножка.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
68	Бросок , боковая подножка в движении.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
69	Бросок задняя подножка.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
70	Бросок задняя подножка в движении.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
71	Бросок передняя подножка с колена.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
72	Бросок передняя подножка с колена в движении.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
73	Бросок задняя подножка с колена .	1	www.sambo.ru	Тренировка		
74	Прыжковые упражнения.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
75	Бросок боковая подсечка.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
76	Боковая подсечка в движении.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
77	Передняя подсечка.	1	www.sambo.ru	Тренировка		

78	Передняя подсечка в движении.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
79	Акробатика, броски, удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
80	Броски через спину в движении, отхват	1	www.sambo.ru	Тренировка		
81	Рандори в партере	1	www.sambo.ru	Тренировка		
82	Рандори, силовые игры, перекладка	1	www.sambo.ru	Тренировка		
83	Бросок комбинация спина-зацеп, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
84	Бросок комбинация бедро-посадка, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
85	Бросок скручиванием из положения стоя	1	www.sambo.ru	Тренировка		
86	Упражнения на развитие силы, силовая игра	1	www.sambo.ru	Тренировка		
87	Силовые упражнения со своим весом.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
88	Рычаг локтевого сустава.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
89	Переход на болевой сверху.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
90	Переход на болевой с низу.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
91	Болевой на ахиллесову пяту.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
92	Болевой на коленный сустав.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
93	Рандори лежа.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
94	Рандори лежа.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
95	Упражнения для развития моста.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
96	Забегание на мосту.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
97	Переходы с переднего на задний мост.	1	www.sambo.ru	Тренировка		

98	Бросок через спину с захватом через спину с захватом рукава и отворота.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
90	Бросок через спину с захватом через спину с захватом рукава и отворота с колена.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
91	Бросок через спину с захватом двух рукаво.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
92	Бросок через спину с захватом рукава и отворота с колен.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
93	Обратный бросок через спину стойки.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
94	Обратный бросок через спину с колен.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
95	Бросок через плечи в стойки.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
96	Бросок через спину с колен.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
97	«бычок» работа лежа.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
98	Рандори стойки. Упражнения с резиной.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
99	Упражнения со своим весом.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
100	Упражнения на перекладине.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
101	Упражнения с резиной.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
102	Рандори в партере	1	www.sambo.ru	Тренировка		
103	Рандори, силовые игры, перекладина	1	www.sambo.ru	Тренировка		
104	Бросок комбинация спина-зацеп, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
105	Бросок комбинация бедро-посадка, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
106	Бросок скручиванием из положения стоя	1	www.sambo.ru	Тренировка		
107	Упражнения на развитие силы, силовая игра	1	www.sambo.ru	Тренировка		

108	Упражнения на шведской стенке с резиной.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
109	Подвороты в движении.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
110	Акробатика, броски, удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
111	Броски через спину в движении, отхват	1	www.sambo.ru	Тренировка		
112	Рандори в партере	1	www.sambo.ru	Тренировка		
113	Рандори, силовые игры, перекладина	1	www.sambo.ru	Тренировка		
113	Бросок комбинация спина-зацеп, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
114	Бросок комбинация бедро-посадка, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
115	Бросок скручиванием из положения стоя	1	www.sambo.ru	Тренировка		
116	Упражнения на развитие силы, силовая игра	1	www.sambo.ru	Тренировка		
117	Прыжок на болевые в стойки	1	www.sambo.ru	Тренировка		
118	Прыжок на болевые стойки.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
119	Бросок комбинация бедро-посадка, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
120	Бросок скручиванием из положения стоя	1	www.sambo.ru	Тренировка		
121	Упражнения на развитие силы, силовая игра	1	www.sambo.ru	Тренировка		
123	Упражнения на опережение и контроль соперника.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
124	Упражнения на опережение и	1	www.sambo.ru	Тренировка		

	контроль соперника.					
125	Акробатика, броски, удержания.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
126	Броски через спину в движении, отхват	1	www.sambo.ru	Тренировка		
127	Рандори в партере	1	www.sambo.ru	Тренировка		
128	Рандори, силовые игры, перекладина	1	www.sambo.ru	Тренировка		
129	Бросок комбинация спина-зацеп, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
130	Бросок комбинация бедро-посадка, работа лежа	1	www.sambo.ru	Тренировка		
131	Бросок скручиванием из положения стоя	1	www.sambo.ru	Тренировка		
132	Упражнения на развитие силы, силовая игра	1	www.sambo.ru	Тренировка		
133	Борьба в партере.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
134	Борьба в партере.	1	www.sambo.ru	Тренировка		
135	Сдача нормативов по заданию	1	www.sambo.ru	Тренировка		
136	Сдача нормативов по заданию.	1	www.sambo.ru	Тренировка		

Лист коррекции календарно-тематического планирования

[illegible]