

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
имени Героя России Игоря Валерьевича Марьенкова
города Лабинска муниципального образования Лабинский район
Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе

И.В.

И.Е. Волоцкая

«30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ СОШ №11



А.В. Слезев

«30» августа 2024г

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения классных руководителей
Протокол № 1 от «30» августа 2024г
Председатель *Е.В.* Е.В. Дуланец

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивная направленность

«Самбо»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1 год – 36 ч.*

Форма обучения: *очная, очно-заочная, дистанционная*

Возрастная категория: *от 10 до 13 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: *58655*

Автор-составитель: *Петренко И.Ю..*

г. Лабинск, 2024 г.

Рабочая программа начальной подготовки по самбо.
(ОДИН ГОД)

Пояснительная записка.

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право

каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи:

- Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
- Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
- Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
- Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке));
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже через 10-12 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с детьми 1-4 классы. По окончании занятий по программе, дети продолжают обучение в учебно-тренировочных группах.

Один год обучения

Задачи:

- Познакомить с историей самбо.
- Развить простейшие двигательные навыки.
- Научить приемам безопасного падения (самостраховке) и простейшим акробатическим элементам..
- Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
- Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу с сентября по май, за год 68 часа. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

		Учебно-тематический план			
	№ п\п	Темы	Количество часов		
			теория	практика	
	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	2		
	2	Развитие и совершенствование простых двигательных		10	
	3	Развитие основных физических качеств.		10	
	4	Простейшие акробатические элементы		6	
	5	Техника самостраховки		6	
	6	Техника борьбы лёжа	1	9	
	7	Техника борьбы в стойке	1	9	
	8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		6	

9	Агитационно-массовые мероприятия.		2	
10	Простейшие способы самообороны.		4	
11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	2		
	Всего 68 часов.			

Содержание тем

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Проведение занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть - 5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 15-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Основная часть – 40-60 мин.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть - 5 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания

в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

- 1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

- 1 . Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.

2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:

- Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС, 1964 г
- Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
- Галочкин Г.П., Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
- Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
- Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
- Куриной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.
- Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
- Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
- Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	1 класс	Дата проведения		Материально- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ- компетенции, межпредметные понятия
				план	факт		
	Знания о физической культуре	4					
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо	2		06.09		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: применять правила подбора одежды для занятий самбо, П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку самбо. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
2	Самбо, история самбо. Специальная разминка самбо	2		13.09		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: включать спец.разминочные упражнения самбо в различные формы занятий физической культурой. П.: применять спец.разминочные упражнения самбо для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения спец.разминочных упражнений самбо.
	Общая и специальная физическая подготовка	8					
3	Упражнения в ходьбе и беге	2		20.09		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности навыков
4	Гимнастические упражнения для туловища	2		27.09			Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
5	Исходное положение «борцовский мост»	2		04.10		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план П.: использовать знаковосимволические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии аппарат
6	Строевая разминка.Кувырок	2		11.10		Борцовский ковер, гимнастические маты,	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения.

	вперед изучение				свисток, секундомер	П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
	Спортивно-оздоровительная деятельность самбо	16				
7	Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег, бег по кругу изучение	2		18.10		Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности навыков
8	Кувырок вперед повторение	2		25.10		Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
9	Кувырок назад изучение	2		01.11		Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
10	Кувырок назад повторение	2		08.11		Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
11	Кувырок через правую руку с колен изучение	2		15.11		Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
12	Кувырок через правую руку с колен повторение	2		22.11		Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
13	Кувырок через левую руку с	2		29.11		Р.: вносить необходимые коррективы в действие

	колен изучение						после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
14	Кувырок через левую руку с колен повторение	2		06.12			Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой и через партнёра	28					
15	Самостраховка при падении на спину изучение	2		13.12		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
16	Самостраховка при падении на спину повторение и самостраховка при падении на бок изучение	2		20.12		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.Р
17	Самостраховка при падении на бок повторение и самостраховка падение вперёд с опорой на руки изучение	2		27.12		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
18	Самостраховка падение вперёд с опорой на руки повторение и Самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через плечо изучение	2		10.01		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.
19	Самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через плечо повторение	2		17.01		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы.

20	Падение на спину с самостраховкой через партнёра в партере изучение	2		24.01			К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности вестибулярного аппарата. Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою
21	Падение на спину с самостраховкой через партнёра в партере повторение	2		31.01			Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности вестибулярного аппарата.
22	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой стоявшего в партере изучение	2		07.02			Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою
23	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой стоявшего в партере повторение	2		14.02			Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности вестибулярного аппарата.
24	Падение с самостраховкой на бок через руку партнёра изучение	2		21.02			Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою
25	Падение с самостраховкой на бок через руку партнёра повторение	2		28.02			Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности вестибулярного аппарата.
26	«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнёра изучение	2		06.03			Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою
27	«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнёра	2		13.03			Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения.

	повторение					П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности вестибулярного
28	«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнёра самосовершенствование	2		20.03		Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою
	Спортивно-развивающие игры	14				
29	Значение победы и поражения в спортивных играх	2		27.03	Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.
30	Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции	2		03.04	Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .
31	Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах	2		10.04	Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.
32	Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействии этому при взаимных одновременных захватах	2		17.04	Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения. П.: ставить и формулировать проблемы. К.: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
33	Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять обоюдные атакующие решение из неудобных исходных положений(лежа на спина, на животе. Ногами друг к другу и т.д.) Контрольные испытания проверка умений и навыков	2		24.04	Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П.: осознанно строить сообщения в устной форме. К.: задавать вопросы, формулировать свою позицию.
31	Игры на формирование умений теснить, выталкивать	2		01.05	Борцовский ковер, гимнастические маты,	Р.: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и

	партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах					свисток, секундомер	учета сделанных ошибок.
30	Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции	2		08.05		Борцовский ковер, гимнастические маты, свисток, секундомер	Р.: использовать установленные правила в контроле способа решения.
	Итого:	68					