

Управление образования администрации города Хабаровска  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования г. Хабаровска  
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 2  
« 04 » 07 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО ГГ «ДиЮ»  
О.В. Вайкула  
2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«САМБО»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень освоения:** разноуровневая  
**Возраст обучающихся:** 7-14 лет  
**Срок реализации:** 4 года

**Автор - составитель:**  
Александр Владимирович Ковалев  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории

Хабаровск,  
2025 г.

# **1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП**

## **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовые документы**

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07. 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае (утв. Распоряжением правительства Хабаровского края от 05.08.2019 г. №645-рп);
8. Распоряжение министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
9. Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. №220П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»

## 10. Устав МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» имеет «физкультурно-спортивную» направленность.

### **Уровень сложности программы**

- А) стартовый, базовый, продвинутый
- Б) разноуровневый

### **Актуальность программы**

Существует запрос со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся. Техники самбо широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Занятия самбо в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учёбы.

### **Отличительные особенности**

Данная программа является интегрированной. Программа включает в себя изучение материала (внутренняя вертикальная интеграция), тематически повторяющегося в разные годы (уровни) обучения на разном уровне сложности. Так же под интеграционной формой организации содержания программы понимается совместная деятельность со следующими организациями:

- Федерация рукопашного боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Федерация всестилевого карате (встречи по обмену опытом, проведение соревнований);
- Федерация универсального боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Военно-спортивный клуб «Сатурн» (творческие встречи, совместные воспитательные мероприятия, встречи по обмену опытом).

Грамотно выстроенная интеграция содержания процессов обучения по программе, позволяет положительно влиять на всесторонне развитие

личности обучающихся, достигать единства их физического, психического и духовного развития.

### **Педагогическая целесообразность**

При её реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях самбо создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идёт приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребёнок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, её интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведётся профилактика асоциального поведения учащегося.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 14 лет.

Единая педагогическая система, и методика обучения, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки рассчитана для всех возрастных групп.

*1 уровень стартовый* – 1 год обучения, принимаются дети от 7 до 9 лет, это группы младших начальных классов средней школы, все желающие заниматься самбо и оздоровительными формами физической культуры, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского заключения, разрешающего занятия спортивно - оздоровительной деятельностью;

*2 уровень базовый* – 2 года обучения, принимаются дети, имеющие стартовый уровень или соответствующую физическую подготовку возрастом от 9 до 12 лет, дети начальных и средних классов школы;

*3 уровень продвинутый* – 1 год обучения, принимаются дети 12 - 14 лет, средние и старшие классы школы, прошедшие обучение, на базовом уровне, либо имеющие соответствующую физическую и техническую подготовку.

Срок освоения программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется 864 часа, из них: 216 учебных часов и 42 часа – каникулярное время.

### Объем программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
2 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
3 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
4 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
Итого по программе	2ч	3	6ч	144	864

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 216 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

### 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством программы «Самбо».

**Задачи «стартового» уровня:**

*Личностные:*

- воспитание дисциплинированности, ответственности, интереса к занятиям;
- развитие навыков позитивного общения в группе.

*Метапредметные:*

- формирование умения слышать инструктора, работать в парах, соблюдать правила безопасности на занятии.

*Предметные:*

- общее физическое развитие;
- изучение базовых стоек, перемещений, самостраховок (кувырки, падения);
- освоение простейших игровых борцовских упражнений. Знакомство с правилами гигиены и безопасности.

**Задачи «базового» уровня:**

*Личностные:*

- воспитание волевых качеств, трудолюбия, уважения к партнеру и тренеру;
- формирование чувства коллектива (команды).

*Метапредметные:*

- развитие способности ставить и достигать конкретные спортивные цели (выучить прием, улучшить результат);
- умение анализировать выполнение приема.

*Предметные:*

- развитие специальных физических качеств (ловкость, координация, борцовая выносливость);
- изучение базовой техники самбо (броски, удержания);
- участие в контрольных испытаниях и внутренних соревнованиях;
- обучение основам самообороны без оружия.

**Задачи «продвинутого» уровня:**

*Личностные:*

- формирование активной гражданской позиции, патриотизма, готовности прийти на помощь;
- осознанный выбор здорового образа жизни как нормы.

*Метапредметные:*

- развитие способности к самоорганизации (подготовка к соревнованиям, ведение спортивного дневника);
- умение передавать опыт младшим товарищам (наставничество).

*Предметные:*

- совершенствование техники и тактики самбо;
- повышение уровня функциональной и силовой подготовки;
- участие в учебно-тренировочных сборах и официальных соревнованиях;
- изучение прикладных аспектов самбо для действий в экстремальных ситуациях.

**1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в программу. Начальная диагностика. Правила безопасности.	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	6	84	Контрольное занятие
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	60	17	43	Контрольное занятие
4.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты	16		16	Текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка	44	6	38	Контрольное занятие
6.	Контрольная диагностика	4		4	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	
	<b>Каникулярная программа</b>	<b>42</b>			
	<b>Всего</b>	<b>258</b>			

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Опрос
2.Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
3.Общая физическая подготовка	70	10	60	Контрольные занятия
4.Специальная физическая подготовка	58	10	48	Контрольные занятия
5.Спортивные и подвижные игры	16		16	Контрольные занятия
6.Технико-тактическая подготовка	56	12	44	Контрольные занятия
7.Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	Зачёт и результаты
8.Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачёт
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	
<b>Каникулярная программа</b>	<b>42</b>			
<b>Всего</b>	<b>258</b>			

## 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Опрос

2.Теоретическаяподготовка	10	10		Опрос
3.Общая физическая подготовка	50		50	Контрольные занятия
4.Специальная физическая подготовка	50		50	Контрольные занятия
5.Спортивные и подвижные игры	16		16	Текущий контроль
6.Технико-тактическая подготовка	84	10	74	Контрольные занятия
7.Участие в спортивных мероприятиях				Зачёт и результаты
8.Промежуточная аттестация	4		4	Зачёт
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	
<b>Каникулярная программа</b>	<b>42</b>			
<b>Всего</b>	<b>258</b>			

## 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Опрос
2.Теоретическаяподготовка	8	8		Опрос
3.Общая физическая подготовка	40		40	Контрольные занятия
4.Специальная физическая подготовка	56		56	Контрольные занятия
5.Спортивные и подвижные игры	16		16	Текущий контроль
6.Технико-тактическая подготовка	90	8	82	Контрольные занятия
7.Участие в спортивных мероприятиях				Зачёт и результаты
8.Итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	
<b>Каникулярная программа</b>	<b>42</b>			
<b>Всего</b>	<b>258</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Тема №1: Правила поведения и техника безопасности на занятиях (2часа)**



**Теория:** Краткая характеристика, цель и задачи курса «Самбо». Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Самбо -национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Место Самбо в системе физического воспитания.

**Практика:** Опрос по изученному материалу.

**Форма контроля:** Опрос, тестирование по изученному материалу

## **Тема №2: Общая физическая подготовка ОФП (90 часов)**

**Теория:** Строевые упражнения. ОРУ - комплекс специальных упражнений. Акробатические упражнения (кувырки). Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост). Техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалкой. Техника выполнения упражнений мост, стойка на лопатках. Упражнения на координацию, силу, гибкость. Упражнения в паре с партнёром, правильность выполнения приёмов, контроль при выполнении упражнений. Легкоатлетические упражнения. Прыжковые упражнения, правильность выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения на ловкость и координацию 1)Кувырки, перекаты, вращения, 2)Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, пятнашки. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, полуоборота. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!». Рывки руками стоя, ноги на ширине стопы, правая рука вверх, левая вниз, пальцы сжаты в кулаки. Вращения локтями стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам вращение локтями вперёд. Наклоны вперёд стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены, наклоны в стороны стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, наклон вправо, наклон влево, махи ногами, стоя ноги вместе, руки на поясе мах правой ногой, в перед мах левой ногой, в перед прыжки ноги вместе, ноги врозь. Кувырки вперёд и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лежа на

спине, сальто вперёд с разбега. Упражнение мост можно выполнять из положения лежа или стоя. Лягте на спину, согните ноги и руки в коленях и локтях. Поставьте руки близко к плечам, направив локти вверх. Выпрямляя руки и ноги, выгибайтесь в пояснице, выталкивая тело вверх. Задержитесь в такой позиции несколько секунд. Стойка на лопатках лягте на спину на твёрдую поверхность и вытяните руки вдоль тела. Поднимите ровные прямые ноги вверх. Оторвите таз от пола и закиньте ноги немного за голову. Согните руки в локтях и положите их под поясницу. Вытяните все тело вверх так, чтобы подбородок касался груди.

**Практика:** ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). Приподнять правую ногу, слегка вытянув её вперёд, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Различаются три основные группы упражнений со скакалкой, прыжки толчком двумя ногами, прыжки толчком одной ногой, прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной. Стойка на одной ноге с поднятием на носок, рисование воображаемых фигур. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Упражнения с партнёром – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади. Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкость: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м. Гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом. Вращение руками согнутые в локтях, стойка на одной ноге. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост. Беговые упражнения, прыжки в длину и высоту, метание набивного мяча

на дальность. В длину, с поворотом на 180 градусов, через захваченную ногу, на одной ноге через предметы.

**Форма контроля:** Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

### **Тема №3. Специальная физическая подготовка (60 часов)**

**Теория:** Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Упражнения на развитие силовых способностей. Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленные на развитие определённых групп мышц для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для укрепления различных групп мышц тела. Инструктаж по выполнению упражнений, без отягощения, направленные на развитие других групп мышц. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по выполнению разнообразных прыжков. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении. Упражнения на развитие ловкости. Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени, дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме. Упражнения на координацию. Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих развивать согласованность движений всех частей тела. Страховка и самоконтроль при падениях. Техника и правильность выполнения упражнения. Упражнения на мосту. Упражнения на мосту. Падение( с колен, со стойки). Техника и правильность выполнения упражнений. Имитационные упражнения (перекаты, броски). Техника правильность выполнения.

**Практика:** Упражнения с гантелями и медицинским мячом различного веса. Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону). Мостик, Колесо. Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром. Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении с партнёром или с партнёрами. Падение вперёд с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперёд, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперёд, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа. Перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперёд – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперёд, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперёд – назад с поворотом головы; забегание на мост с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнёром, проводящим удержание. Падение на левый и правый бок со стойки, колен, падение на спину, живот. Кувырки, перекаты, падения, броски, со стойки с колен.

**Форма контроля:** Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

#### **Тема №4. Спортивные и подвижные игры (16 часов)**

**Практика:** Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. (*Приложение 4*). Эстафеты встречные и круговые. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч. Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приёмами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

#### **Тема №5. Техничко-тактическая подготовка (44 часа)**

**Теория:** Соблюдение правил техники безопасности на занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Тема: Основные положения борьбы. (стойки). Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приёмов. Захваты. Техника правильности выполнения. Дистанции. Перемещения по ковру. Техника, тактика. Элементы маневрирования. Маневрирование в различных стойках. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов. Борьба лежа (переворачивание). Переворачивания. Борьба стоя (броски). Броски руками и ногами. Боковая

подсечка и передняя подсечка. Удержания. Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о травмах и их причинах.

**Практика:** оказание первой помощи при вывихах, ушибах, переломах, сотрясениях, порезов, правильное наложение жгута. Стойки, правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции, вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную, захваты, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. передвижение по ковру во время схватки: вперёд, назад, в сторону, способы подготовки приёмов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Захваты, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Дистанции, вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Передвижение по ковру во время схватки: вперёд, назад, в сторону, способы подготовки приёмов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды. Маневрирование в стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами, партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси. Переворачивание с захватом двух рук сбоку, с захватом шеи из-под плеча двумя руками. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание с захватом на рычаг. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Задняя подножка с захватом ноги изнутри. Задняя подножка на пятке. Передняя подножка с колена. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног. Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом головы с падением. Бросок с захватом руки на плечо с колена. Бросок с захватом руки под плечо с падением. Бросок с захватом руки на плечо. Бросок через голову. Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо. Бросок через голову голенью между ног. Бросок через плечи («мельница»). Бросок

рывком за пятку. Бросок рывком за пятку изнутри. Боковая подсечка при движении противника вперёд и назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

**Форма контроля:** Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

**Тема №6. Контрольная диагностика (4 часа)**

**Практика:** Проведение контрольной диагностики.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Тема №1. Вводная часть подготовки. Техника безопасности (2 часа)**

**Теория:** Краткая характеристика, цель и задачи курса «Самбо». Правила техники безопасности, культуры общения на занятиях, в тренировочном зале, на улице, на улице во время движения к месту, а также поведение на занятии. Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения.

**Практика:** Опрос по изученному материалу.

**Форма контроля:** Опрос, тестирование по изученному материалу.

**Тема №2. Теоретическая подготовка (10 часов)**

**Теория:** Личная гигиена, закаливание, режим дня. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. История возникновения и развития самбо. Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и её лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной

войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. Самбо в системе физического воспитания. Формирование потребности в здоровом образе жизни. планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха. Значение утренней зарядки, правильного питания, закаливания. Вредные привычки. Травмы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие о волевых качествах борца (целеустремлённость, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

**Практика:** Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Тестирование по изученному материалу. Опрос по изученному материалу. Мастер класс «Разминка на тренировках, действия повышающие рост показателей физических качеств». Составление режима дня. Наложение шин на верхние и нижние конечности. Приёмы восстановления работоспособности организма.

**Форма контроля:** Опрос, тестирование по изученному материалу.

### **Тема №3. Общая физическая подготовка (70 часов)**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром. Упражнения с партнёром. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Передвижения. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Упражнения с предметом. Инструктаж по выполнению гимнастической палкой, мячиком, обручем, направленные на развитие гибкости и ловкости. Циклические упражнения. Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие

выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

**Практика:** 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. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Выполнение физических упражнений на выносливость. Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, мячика. Зачёт. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «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. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по 45 диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову).



Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, по восьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «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: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперёд, назад; согнувшись - вперёд, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперёд, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперёд в группировке; сальто вперёд, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

**Форма контроля:** Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок. Оперативный и текущий контроль.

#### **Тема №4. Специальная физическая подготовка (58 часов)**

**Теория:** Упражнения на развитие силовых способностей. Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленных на развитие определённых групп мышц с целью развития силы и силовой выносливости. Упражнения для укрепления различных групп мышц тела. Инструктаж по выполнению упражнений без отягощения, направленных на развитие различных групп мышц. Упражнения на развитие скоростно-

силовых способностей. Инструктаж по выполнению упражнений, разнообразные прыжки. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении. Упражнения на развитие ловкости. Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени, дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме. Упражнения на координацию. Инструктаж по выполнению упражнений помогающие развивать согласованность движений всех частей тела. Упражнения на равновесие. Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак.

**Практика:** Выполнение упражнений с гантелями и мячом. Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов. Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Сдача нормативов. Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону). Мостик, Колесо. Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром. Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении с партнёром или с партнёрами. Выполнение прыжков с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

**Форма контроля:** Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок.

#### **Тема №5. Спортивные и подвижные игры (16 часов)**

**Теория:** Спортивные (подвижные) игры. Игры как метод направленный на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты. Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты.

**Практика:** Проведение игр: «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д. Выполнение упражнения Бег на длительную дистанцию на улице; челночный бег в зале, зачёт.

**Форма контроля:** Оперативный и текущий контроль

#### **Тема №6. Техничко-тактическая подготовка (56 часов)**

**Теория:** Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Выведение из равновесия. Простейшие способы защиты от захватов и

обхватов. Изучение болевых точек. Болевые приёмы. Болевые приёмы на руки и ноги. Техника борьбы в стойке. Контрприемы. Комбинации.

**Практика:** Переворачивания. Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперёд мостом и перетаскивая, Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование». Приёмы на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Выведение из равновесия партнёра стоящего на коленях рывком. Выведение из равновесия партнёра стоящего на коленях скручиванием. Выведение из равновесия партнёра в приседе толчком. Выведение из равновесия партнёра стоящего на одном колене рывком, Выведение из равновесия партнёра стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнёра стоящего на одном колене толчком. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллеса сухожилия. Комбинации. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка

Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Учебно-тренировочные схватки. Совершенствование техники ранее изученных приёмов.

**Форма контроля:** Оперативный и текущий контроль

**Тема №7. Участие в спортивных мероприятиях**

**Практика:** Участие в спортивных мероприятиях городского и регионального уровня.

**Тема №8. Промежуточная и итоговая аттестация (4 часа)**

**Практика:** Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства.

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)**

**Теория:** Правила поведения и техника безопасности. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

**Практика:** Тест по технике безопасности.

**Тема №2. Теоретическая подготовка 10 часов.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России.

Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями. Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Сердце, органы дыхания, пищеварения, выделения. Скелет человека. Терминология, применяемая в самбо. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. (Приложение 1)

**Практика:** Просмотр видеофильмов. Первая доврачебная помощь. Тест.

**Форма контроля:** Текущий контроль.

### **Тема №3. Общая физическая подготовка (50 часов)**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

**Практика:** Наклоны вперёд, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочерёдное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/. Комплекс упражнений для разминки.

**Форма контроля:** контрольная тренировка, зачёт.

Ключевыми являются упражнения:

- для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.),
- подтягивание на перекладине,
- подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,
- лазание по канату без ног,
- упражнения на гимнастической стенке,
- акробатические упражнения,
- упражнения с гантелями и гирями,
- рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа,
- приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения:

- бег 100 м.
- прыжки в высоту, прыжки в длину,
- метание гранаты,
- толкание ядра,
- лыжи 5 км и 10 км,
- кросс 3000 м,
- плавание 100 м,
- спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

### **Тема №4. Специальная физическая подготовка (50 часов)**

**Практика:** Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъём силой. Подъём переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности выполнения.

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнёра сверху. 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 подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнёра из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с

«борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа

#### **Тема №5 Спортивные и подвижные игры (16 часов)**

**Практика:** Игры: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Борьба с использованием платков, завязанных на голени», «Чертов мост», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета – игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Мяч в корзине», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч», «Игра в волейбол набивным мячом».

#### **Тема №6. Техничко-тактическая подготовка (84 часа)**

**Теория:** Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков. Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков. Удержания и болевые приёмы. Броски. Тактика самбо.

**Практика:** Борьба стоя: Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная; средняя /правая/низкая, левая, фронтальная; Перемещения: скользящим шагом; приставными шагами заведением; прижимая соперника к коврику /татами. Основные захваты за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав; предварительные; оборонительные; наступательные; взятие захватов, основные остроактуальные захваты; создание перевеса путём взятия захвата. Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями: руками: выведение из равновесия рывком; выведение из равновесия толчком; бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону; бросок захватом двух ног, партнёра плечом в колено; бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика; бросок обратным захватом ног; бросок захватом рывком за пятку; бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; боковой переворот; передний переворот; «мельница». Туловищем: бросок через бедро; бросок обратное бедро; бросок через спину захватом двух рук; бросок через спину с колен; бросок через грудь, отшагивая партнёра; бросок через грудь с отрывом соперника от коврика; бросок «посадкой»; бросок захватом руки на плечо. Броски с подворотом с различными захватами:

- ногами: бросок задняя подножка; бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка; бросок отхват;
- бросок передняя подножка с колена;

- бросок передняя подножка на пятке; броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка; бросок задняя подсечка; бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов; бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри; бросок подхватом снаружи; бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот; бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи; бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

Борьба лежа: Переворачивания партнёра на спину /стоящего на четвереньках: используя куртку /самбовку/ соперника, лежащего на животе; используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника. Удержания сбоку; верхом; со стороны голов; поперек; переходы от удержаний на болевые приёмы. Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног. Комбинации: переходы с удержанием на болевые приёмы на руках; переводы с болевых приёмов на руки на удержания; тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного; способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди; тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приёмами на руки и на ноги после удачного проведения броска; тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление». Контрприёмы: бросок через грудь от атаки броском через бедро; бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

**Форма контроля:** текущий контроль.

**Тема №7. Участие в спортивных мероприятиях.**

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Тема №8. Промежуточная. 4 часа**

**Практика:** Контрольное тестирование.

## **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)**



**Теория:** Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах самбо. Правила обращения со спортивным инвентарём.

**Практика:** Опрос по изученному материалу.

**Форма контроля:** Опрос.

## **Тема №2. Теоретическая подготовка (8 часов)**

**Теория:** Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период. Основы комплексного контроля в системе подготовки. Задачи и организация тренировочной деятельности. Стабильность показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния». Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Презентация: «Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины». Закаливание организма. Способы и варианты закаливания. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

**Практика:** Тестирование на выявление индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки. Опрос.

**Форма контроля:** Опрос, тестирование по изученному материалу.

## **Тема №3. Общая физическая подготовка (40 часов)**

**Теория:** Характеристика используемых средств для повышения ОФП. Контроль и дозировка нагрузки. Упражнения на развитие силы, ловкости, координации и др. Акробатические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. Инструктаж по технике выполнения

упражнений, для развития мышц туловища (выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления). Упражнения для развития мышц ног. Инструктаж по технике выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Подвижные игры. Инструктаж по участию в сюжетно – ролевых играх, для детей, в основном это все подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. В играх также используется спортивный инвентарь, такой как мячик, гимнастическая палка и др. Эстафеты. Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Развитие общих физических качеств.

**Практика:** Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию: 1) Кувырки, перекаты, вращения; 2) Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Упражнения на выносливость. Подъём с разгибом, колесо, фляг, сальто вперёд и назад, рондад. Упражнения на гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Игра; «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д. Длительная дистанция (например, на улице), либо челночный бег в зале. Силы: гимнастика, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; быстроты: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика- подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с; спортивная борьба – 10 бросков задняя подножка; гибкости: борьба - вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью

партнёра; гимнастика: все виды шпагата, упражнения для формирования осанки. Ловкости: лёгкая атлетика - челночный бег 3x10; гимнастика - кувырки вперёд, назад, боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры: эстафеты, игры в касание, в захваты, регби на коленях. Выносливость: лёгкая атлетика - кросс 1км.

**Форма контроля:** Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, контрольная тренировка, зачёт.

#### **Тема №4. Специальная физическая подготовка (56 часов)**

**Практика:** Упражнения для развития специальных физических качеств: Силы: проведение поединков с физически сильными партнёрами, с партнёрами более тяжёлыми по весу, выполнение броска, удержаний, на тяжёлых партнёрах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 10", за 15". Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания (3,5 минут). Гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний в условиях поединка. Поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 900 , 1800 , 3600 ; стойка на руках; переползания. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъём силой. Подъём переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Упражнения для развития быстроты. рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на

снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны. Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забеги на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера. Упражнения в самообороне: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнером, отрывом и без отрыва его от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

**Форма контроля:** контрольная тренировка, зачёт.

#### **Тема №5. Спортивные и подвижные игры (16 часов)**

**Практика:** Проведение игр. «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками, «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушинный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий. Специализированные

игровые комплексы: Игры в касания: Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ. Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка. Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты). Игры с выведением соперника из равновесия.

**Тема №6:** Техничко-тактическая подготовка (90 часов)

**Теория:** Самостраховка. Основные формы падения. Три основных формы падения: на спину; на бок; вперед кувырком. Тактика самбиста. Тактика – целенаправленное действие самбиста, в результате осуществления которого он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий. Виды тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая). Тактическая подготовка: подавление, маневрирование, маскировка.

**Практика:** Отработка падений. Выведение противника из равновесия. Захваты для проведения бросков (односторонние, двухсторонние). Передвижение по татами вперед, назад, влево, вправо. Сохранение равновесия. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации выведения из равновесия; подготовка к поединку - разминка, настрой; применение изученной техники в условиях тренировочных поединков. Методика обучения техническим действиям. Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.

**Форма контроля:** Наблюдение и анализ

**Тема №7. Участие в спортивных мероприятиях**

**Практика:** Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью. Анализ выступлений на соревнованиях. Методика самостоятельной тренировки на этапах подготовки и его планирование.

**Тема №8. Промежуточная и итоговая аттестация (4 часа)**

**Практика:** Контрольное тестирование

## **1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **«Стартовый» уровень:**

#### *Личностные:*

- сформируются позитивное отношение к занятиям физкультурой и спортом, понимание важности дисциплины и правил;
- продемонстрируют доброжелательность и уважение к тренеру и сверстникам, старательность в выполнении заданий;
- проявят интерес к истории самбо как отечественного вида спорта.

#### *Метапредметные:*

- научатся слушать и четко следовать инструкциям тренера, работать в паре, соблюдать технику безопасности на татами;
- смогут концентрировать внимание на протяжении всего занятия, выполнять простейшие алгоритмы действий (разминка, изучение элемента).

#### *Предметные:*

- узнают основные правила поведения в зале, правила гигиены спортсмена, названия базовых элементов и стоек;
- научатся выполнять общую физическую подготовку (ОФП) в игровой форме; выполнять самостраховку (кувырки вперед/назад, падения на бок); удерживать равновесие в борцовской стойке; выполнять несколько базовых упражнений для развития борцовского «чувства партнера» (например, «выведение из равновесия»).

### **«Базовый» уровень:**

#### *Личностные:*

- сформируют осознанное отношение к тренировочному процессу, чувство ответственности за свой результат и за безопасность партнера;
- продемонстрируют настойчивость в преодолении трудностей, волю к победе в учебных схватках, уважение к сопернику;
- проявят командный дух, способность поддерживать товарищей.

#### *Метапредметные:*

- научатся самостоятельно выполнять комплекс разминки и ОФП; анализировать свои ошибки с помощью тренера; ставить краткосрочную цель (например, «занять определенное место на ковре», «отработать бросок через бедро»);
- смогут применять изученные технические действия в условиях учебно-тренировочных схваток (рандори).

#### *Предметные:*

- узнают основные правила соревнований по самбо, основы тактики ведения схватки, значение специальной физической подготовки (СФП);
- смогут выполнять базовые броски (например, подсечка, бросок через бедро), удержания, защитные действия; участвовать в контрольных прикидках и внутришкольных соревнованиях; применять простейшие приемы самообороны от захватов.

### **«Продвинутый» уровень:**

#### *Личностные:*

- сформируют устойчивая мотивация к здоровому образу жизни, осознанный отказ от вредных привычек; активная гражданская и патриотическая позиция.
- продемонстрируют лидерские качества, готовность помочь и объяснить материал новичкам (наставничество), самообладание в стрессовых ситуациях (на соревнованиях).
- проявят высокую степень самодисциплины и личной ответственности.

#### *Метапредметные:*

- научатся самостоятельно планировать свою физическую нагрузку (в рамках заданной тренером программы), вести дневник тренировок, анализировать видеозаписи своих схваток.
- смогут творчески применять технический арсенал в зависимости от ситуации; действовать в нестандартных условиях, моделирующих прикладные ситуации.

#### *Предметные:*

- узнают основы методики тренировки, правила оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах, углубленные правила судейства.
- смогут выполнять сложнокоординационные броски и комбинации приемов; демонстрировать стабильные спортивные результаты на муниципальных/региональных соревнованиях; применять приемы самбо для защиты от угроз в бытовых ситуациях (разделение на "спорт" и "самооборону"); проводить показательные выступления.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов, экзаменов и участием в спортивных мероприятиях.

## 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

- Помещение (из расчета не менее 2 м<sup>2</sup> на человека)
- Освещение – общее
- Вентиляция
- Оборудование и приспособления:

№ п.п.	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Борцовский ковёр 8 х 8м,10X10м,12х12м	шт.	1
2	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт.	6
3	Стенка гимнастическая	шт.	1
4	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	4
5	Канат для перетягивания	шт.	1
6	Канат для лазанья	шт.	1
7	Тренажёры для ОФП	шт.	10
8	Гантели переменной массы	компл.	3
9	Палки гимнастические	шт.	15
10	Скакалки	шт.	15
11	Мячи набивные массой 1, 2, 3 кг.	шт.	20
12	Манекен тренировочный	шт.	2
13	Мяч баскетбольный	шт.	2
14	Мяч футбольный	шт.	2
15	Секундомеры	шт.	2
16	Свисток судейский	шт.	2
17	Весы	шт.	1

#### Кадровое обеспечение

Программу ведёт педагог с профессиональным образованием.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- Входная диагностика проводится в формате собеседования.
- Текущий контроль освоения программы осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению



проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

- Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу. Форма проверки: сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации. Проверка знаний, умения и навыков. Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовки (Приложение 5), контрольных спаррингов, участия в соревнованиях, медицинских осмотров. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Контрольные спарринги применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основными документами учёта учебного процесса и его результатов являются журнал учёта обучения группы и отчётные ведомости результатов тестирования. Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия, результаты которых фиксируются в зачётной ведомости. Зачёт – подготовительный объём технических действий, позволяющий получить допуск на экзамен, а затем и экзамен (аттестация) результатом которого становится получение сертификата на соответствующий уровень. Сдача экзамена на степень добровольная, в отличие от контрольного занятия не является обязательной, и зависит от технической готовности обучаемого и его желания. (см. Приложение 3)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
-------	------------------	--------------------------	---	--	-------------------------

1.	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
2.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Зал, спортивный инвентарь	Выполнение игровых заданий
6.	Соревнования	Соревнование	Соревновательный	Специальное спортивное оборудование	Соревнование
7.	Контрольная диагностика	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Итоговая аттестация

### Литература для педагога

1. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
2. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

6. Чумаков Е. М. Борьба самбо: Справочник /- М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
9. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- 10.Ионовым С.Ф. и Чумаковым Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации /- М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
- 11.Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
- 12.Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
- 13.Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
- 14.Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
- 15.Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- 16.Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

### **Литература для детей и родителей:**

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

*Приложение 1*

### Календарно-учебный график 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Введение в программу. Начальная диагностика. Правила безопасности. Самбо - национальный вид спорта.	беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию кувырки, перекаты, вращения, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию кувырки, перекаты, вращения, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию кувырки, перекаты, вращения, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Бег, ходьба, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения (кувырки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (кувырки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Октябрь		Акробатические упражнения (кувырки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалкой.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию, силу, гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию, силу, гибкости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Легкоатлетические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека		2	Наблюдени е
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Переползание	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Имитационные упражнения (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Контрольный урок по ОФП	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Декабрь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		ОРУ без предметов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Имитационные упражнения (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Контрольный урок по ОФП	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Зимние забавы, игры и развлечения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для развития гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на развитие ловкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на мосту. Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Падение с колен	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Падение со стойки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Эстафеты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Дистанции	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Спорт – составная часть физической культуры. Контрольный урок по СФП	Контрольн ый урок	2	Текущий
Март		ОРУ без предметов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Бег, ходьба, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Игры с сопротивлением,	Игра	2	Текущий
Март		Игры на развитие резкости	Игра	2	Текущий
Март		Спортивные состязания посвящённые дню работника Культуры и искусства	Игра	2	Текущий
Апрель		Эстафета	Игра	2	Текущий
Апрель		Игры на развитии координации	Игра	2	Текущий
Апрель		Технико-тактическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о травмах и их причинах.	Объяснение	2	Текущий
Апрель		Основные положения борьбы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		(стойки).			
Апрель		Основные положения борьбы. (стойки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Захваты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Захваты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанции.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанции.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Перемещения по коврику.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Перемещения по коврику.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Спорт – составная часть физической культуры.	Объяснение	2	Текущий
Май		Элементы маневрирования	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Элементы маневрирования	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба лёжа.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба лёжа.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба лежа (переворачивание).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба стоя (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Броски руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Броски руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая и передняя подсечка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Удержания.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Удержания.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрольный урок по ОФП,СФП, ТТП	Контрольн ый урок	2	Контрольно е занятие
<b>Итого</b>				<b>216</b>	

### Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение



Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				<b>42</b>	
ВСЕГО				<b>258</b>	

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Правила поведения и техника	Беседа	2	Текущий

		безопасности на занятиях			
Сентябрь		Личная гигиена, закаливание, режим дня. Спорт – составная часть физической культуры	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		История возникновения и развития самбо.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Самбо в системе физического воспитания.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка.ОРУ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Циклические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Циклические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения с предметом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с манекеном.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с самбистским поясом (скалкой)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека		2	Наблюдени е
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Контрольный урок по ОФП	Контрольны й урок	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений с гантелями и мячом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.	Тренировка	2	Зачет

		Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Сдача нормативов.			
Декабрь		Упражнения для развития гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону). Мостик, Колесо.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие ловкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении с партнёром или с партнёрами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на равновесие.	Воспитательная работа	2	Текущий
Январь		Выполнение прыжков с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
Январь		Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки на одной ноге. Прыжки на гимнастической скамейке, на коне, на бревне	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Январь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	Объяснение	2	Текущий
Февраль		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на силу	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Контрольный урок по СФП	Контрольный урок	2	Текущий
Февраль		Контрольный урок по СФП	Контрольный урок	2	Текущий
Февраль		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Эстафеты	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Эстафеты	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Игры на развитие координации	Игра	2	Наблюдение
Март		Игры на развитие резкости	Игра	2	Наблюдение
Март		Игры на развитие сопротивления	Игра	2	Наблюдение
Март		Технико-тактическая подготовка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Техника борьбы лёжа	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Перевоорачивания Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Март		Перевоорачивания Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Уходы от удержания со стороны головы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержание поперек	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Уходы от удержания поперек	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержание верхом	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Уходы от удержания верхом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Выведение из равновесия.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Запрещённые приёмы и действия.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Техника борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		спину . Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.			
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения. .Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спинуСтойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения. .Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину.Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из	Объяснение	2	Текущий

		равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Тренировка		
Май		Контрприемы. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Падения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Падения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Переползания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тестирование по теории, практике	Объяснение Тренировка	2	Контрольн ое занятие
Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольн ый урок	2	Контрольн ое занятие
<b>Итого</b>				<b>216</b>	

### Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение



Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры.Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				<b>42</b>	
ВСЕГО				<b>258</b>	

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Вводное занятие.Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации.Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		1.Выдающиеся спортсмены России Успехи российских борцов на международной арене	Беседы по патриотическому воспитанию	2	Текущий

Сентябрь		1. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. 2. Россия – великая спортивная держава	Беседы по патриотическому воспитанию	2	Текущий
Сентябрь		Краткие сведения о строении и функциях организма.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Терминология, применяемая в самбо.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке,	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с манекеном.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с самбистским поясом (скакалкой)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Марафон - посвященный к Международному дню пожилого человека	Марафон	2	Текущий
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение	2	Текущий

			Тренировка		
Ноябрь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Контрольный урок по ОФП	зачет	2	Текущий
Ноябрь		Специальная физическая подготовка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъём силой. Подъём переворотом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений с гантелями и мячом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Прыжки через препятствия	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для развития гибкости.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь		Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для развития выносливости.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь		Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Схватки для развития морально- волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падение с опорой на руки, на ноги, на колени. , на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падение с опорой на руки, на ноги, на колени. , на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падение с опорой на руки, на ноги,	Воспитательн	2	Текущий

		на колени. , на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот.	ая работа		
Январь		Специально-подготовительные упражнения для бросков.	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног .Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног .Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для удержаний. «Выседы» Перевороты с «борцовского моста» забеганием.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для удержаний. «Выседы» Уход от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Контрольный урок по СФП	зачет	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Февраль		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Февраль		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Февраль		«Эстафета – игра в классики»	Эстафета	2	Текущий

Февраль		Эстафета с мячом	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Игра в волейбол набивным мячом»	Игра	2	Текущий
Февраль		«Рыболовная верша» ,«Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов» ,«Борьба с использованием платков, завязанных на голени» , «Чертов мост» ,«Преграды» ,«Ушастый тюлень»	Игра	2	Текущий
Февраль		Технико-тактическая подготовка	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Стойки:	Тренировка	2	Текущий
Март		броски	Тренировка	2	Текущий
Март		броски ногами: бросок задняя подножка; бросок передняя подножка; бросок боковая подножка; бросок отхват; бросок передняя подножка с колена; бросок передняя подножка на пятке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Бросок передняя подсечка; бросок задняя подсечка; бросок боковая подсечка; бросок подсечка в темп шагов; бросок передняя подсечка в колено; бросок подсечка изнутри; бросок подхватом снаружи; бросок подхватом изнутри; бросок через голову	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Бросок подхватом снаружи; бросок подхватом изнутри; бросок через голову с упором стопой в живот; бросок через голову с подсадом голенью; бросок зацепом голенью изнутри, снаружи; бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Борьба лежа: Переворачивания партнёра на спину /стоящего на четвереньках:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Борьба лежа: Переворачивания партнёра на спину /стоящего на четвереньках:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержания: сбоку; верхом; со стороны голов; поперек; переходы от удержаний на болевые приёмы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержания: сбоку; верхом; со стороны голов; поперек; переходы от удержаний на болевые приёмы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг	Объяснение	2	Текущий

		локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Тренировка		
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика самбо	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		комбинации: переходы с удержанием на болевые приёмы на руках; переводы с болевых приёмов на руки на удержания; тактика взятия захвата	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приёмами на руки на ноги после удачного проведения броска	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Техника борьбы в стойке.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Апрель		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы: бросок через грудь от атаки броском через бедро; бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы: бросок через грудь от атаки броском через бедро; бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тестирование по теории, практике	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
<b>Итого</b>				<b>216</b>	

### Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение

Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				<b>42</b>	
ВСЕГО				<b>258</b>	

#### 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Самооборона без оружия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Беседа	2	Опрос
Сентябрь		Основы совершенствования спортивного мастерства.	Беседа	2	Опрос, тестирование
Сентябрь		Основы комплексного контроля в системе подготовки.	Беседа	2	Опрос
Сентябрь		Восстановительные средства и мероприятия.	Беседа	2	Опрос
Сентябрь		Закаливание организма. Способы и варианты закаливания. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на	Беседа	2	Опрос



		повышение физической и интеллектуальной работоспособности.			
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Характеристика используемых средств для повышения ОФП . Контроль и дозировка нагрузки.	Объяснение	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на развитие силы, ловкости, координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на развитие силы, ловкости, координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на развитие силы, ловкости, координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях на снарядах и без них.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц туловища.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц туловища.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц ног.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц ног.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на ловкость и координацию: кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на ловкость и координацию: кувырки,	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов			
Октябрь		Упражнения на выносливость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на выносливость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Контрольный урок по ОФП	зачет	2	Зачет
Ноябрь		Развитие специальных физических качеств.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Силы: проведение поединков с физически сильными партнёрами, с партнёрами более тяжёлыми по весу, выполнение броска, удержаний, на тяжёлых партнёрах.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 10" , за 15" .	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний в условиях поединка.	зачет	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для комплексного развития качеств:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь	22	Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь	25	Упражнения для развития силы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь	27	Упражнения для развития силы	Объяснение	2	Текущий

			Тренировка		
Декабрь	29	Упражнения для развития силы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	2	Упражнения для развития быстроты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	4	Упражнения для развития быстроты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	6	Упражнения для развития быстроты.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь	9	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
Декабрь	11	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	Тренировка	2	Зачет
Декабрь	13	Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	16	Схватки для развития морально- волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	18	Упражнения для укрепления мышц шеи	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	20	Упражнения на борцовском мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	23	Упражнения в самостраховке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	25	Упражнения в самостраховке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	27	Имитационные упражнения	Воспитатель ная работа	2	Текущий
Январь	30	Упражнения с партнёром	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
Январь		Упражнения с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Контрольный урок по СФП	Контрольны	2	Текущий

			й урок		
Январь		Спортивные и подвижные игры. Игры в касания	Игра	2	Текущий
Январь		Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ	Игра	2	Текущий
Январь		Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка Игры-задания с необычным началом поединка (дебюта) Игры с выведением соперника из равновесия	Игра	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Январь		«Эстафета – игра в классики»	Эстафета	2	Текущий
Январь		Эстафета с мячом	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Игра в волейбол набивным мячом»	Игра	2	Текущий
Февраль		Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками, «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушинный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место»	Игра	2	Текущий
Февраль		Эстафеты линейные, встречные в движении и на месте. Полоса препятствий	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Эстафета с мячом	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Игра в волейбол набивным мячом»	Игра	2	Текущий
Февраль		«Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Борьба с использованием платков, завязанных на голени», «Чертов мост», «Преграды», «Ушастый тюлень»	Игра	2	Текущий
Февраль		Технико-тактическая подготовка	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Самостраховка. Основные формы падения	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Основные формы падения: на спину; на бок; вперёд кувырком.	Тренировка	2	Текущий

Февраль		Отработка падений. Выведение противника из равновесия.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты для проведения бросков (односторонние, двухсторонние).	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Передвижение по татами вперёд, назад, влево, вправо. Сохранение равновесие	Тренировка	2	Текущий
Март		Тактика самбиста	Тренировка	2	Текущий
Март		Однонаправленные и разнонаправленные комбинации выведения из равновесия	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Виды тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Тактическая подготовкой: Подавление, Маневрирование, Маскировка	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг	Объяснение	2	Текущий

		локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Тренировка		
Апрель		Болевые приёмы на руки:рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика самбо	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Комбинации: переходы с удержанием на болевые приёмы на руках; переводы с болевых приёмов на руки на удержания; тактика взятия захвата	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приёмами на руки на ноги после удачного проведения броска	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллеса сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		давление».			
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрпиемы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрпиемы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тестирование по теории, практике	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
<b>Итого</b>				<b>216</b>	

### Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на	Беседа,	2	Наблюдение

		организм	просмотр видеоматериалов		е
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				<b>42</b>	
ВСЕГО				<b>258</b>	



### Понятийный аппарат

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — приём, вынуждающий противника признать себя побеждённым в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — приём, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковёр.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счёт подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определённом направлении отдельные части тела противника.

Захват одноимённый — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноимённый — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника. Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноимённого плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая её между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноимённой ноги противника изнутри.

Зацеп одноимённый — бросок зацепом одноимённой ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноимённой ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноимённой ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку

противника выполнить приём.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный приём — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Охват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — приём, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

### **Контрольная диагностика**

Проводится в середине учебного года (в декабре) и определяет функциональный рост результатов, вторая - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. (Приложение 5)

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

- а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо.
- б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью.
- в) Подтягивание на перекладине из виса
- г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

- а) Забегания на «борцовском мосту»
- б) Перевороты из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно
- в) Броски партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приёмов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

# ВЕДОМОСТЬ

## результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении \_\_\_\_\_  
 № группы \_\_\_\_\_ года обучения \_\_\_\_\_  
 за \_\_\_\_\_ 20\_\_ - 20\_\_ учебного года  
 (полугодие, год)  
 педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Всего по списку \_\_\_\_\_ учащихся  
 Выполняли работу \_\_\_\_\_ учащихся  
 Отсутствовали \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (причина)

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подпись заместителя директора по УВР \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 1. «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг, держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока - «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приёмов.

### 2. «Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за верёвку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свёрнутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская верёвки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за верёвку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

### 3. «Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплён платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остаётся индивидуальной или становится командной.

4. «Борьба с использованием платков, завязанных на голени» Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или

командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

5. «Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чёртом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удаётся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключённых игроков. 6. «Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передаёт по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдёт, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого 18 номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передаёт мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через приём и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идёт подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

6. «Ушастый тюлень» Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, чётные номера с одной стороны, нечётные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковёр, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока. 7. «Эстафета – игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть ещё раз, но на другой ноге.

8. «Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему

номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть ещё раз, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой. «Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или лёгким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

9.«Мяч в корзине» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определённом расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание даёт команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

10. «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч» Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подаёт мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть. 19 Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя. «Игра в волейбол набивным мячом» В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделённой эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют лёгким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счёт, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов»



*Приложение 4*

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Бег на 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	7,4	7,2	7,0
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,2	9,0	8,8	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места (сек)	110	120	130	90	100	110
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	1	3	4	2	4	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	9	11	5	7	9
6	Подъём туловища лёжа на спине	10	12	15	8	10	12

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для стартового уровня.**

	(кол-во раз)						
7	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы вперёд	2,0	2,5	3,0	2,0	2,5	3,0
8	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы назад	3,0	3,5	4,0	2,5	3,0	3,5
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	10 лет	20 лет	30 лет	40 лет	20 лет	30 лет
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд	6,2	6,0	5,4	6,6	6,4	5,8
11	Бег на 30 м (сек)	8,4	8,2	7,5	8,6	8,4	8,1
12	Челночный бег 3х10 м (сек)	14,5	15,0	17,0	14,0	14,5	15,5
13	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
14	Подтягивание на 5	5	6	7	4	5	12
15	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

*\*Подтягивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу.*

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для обучения базового уровня.**

	перекладине (кол-во раз)*						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	16	19	12	14	14
6	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	15	18	25	14	16	17
7	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	3,2	3,4	3,8	2,8	3,0	3,4
8	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	3,6	3,8	4,2	3,2	3,4	3,8
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	80	90	50	60	80
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	7	9	8	7	9	8
11	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	17,8	17,6	17,0	18,2	18,0	17,4
12	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	18,6	18,4	17,8	18,8	18,6	18,0
13	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
14	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
№	Контрольные упражнения и единицы	Мальчики				Девочки	

*\*Подтягивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу*

		13 лет	14 лет	15 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег на 100 м (сек)	14,8	14,6	14,4	15,2	15,0	14,8
2	Бег на 400 м (мин, сек)	1,20	1,18	1,16	1,27	1,25	1,23
3	Бег на 800 м (мин, сек)	3,10	3,05	3,00	3,20	3,15	3,10
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,5	7,3	7,1	8,1	7,9	7,7
5	Прыжок в длину с места (сек)	185	195	205	175	180	185
6	Тройной прыжок в длину с места (м)	4,2	4,4	4,6	4,0	4,2	4,4
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	7	8	9	14	16	18
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	24	26	16	18	20
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек (кол-во раз)	10	11	12	7	9	10
10	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	30	35	40	23	26	29
11	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	25	30	35	20	25	30
12	Подъём прямых ног из положения вис на перекладине (кол-во раз)	8	9	10	5	6	7
13	Лазание на канате 4 м с помощью ног (сек)	13,8	13,6	13,4	16,2	15,8	15,4
14	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	4,4	4,6	4,8	4,0	4,2	4,4
15	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	4,6	4,8	5,0	4,0	4,2	4,4
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	110	120	130	100	110	120
17	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	9	10	11	9	10	11
18	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	16,4	16,2	16,0	16,8	16,6	16,4
19	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	17,2	17,0	16,8	17,4	17,2	17,0
20	Выполнение учениками коси наге в тройках за 30 сек (кол-во раз)	8	9	10	X	X	X
21	Выполнение броска сумиотоши за 30 сек (кол-во раз)	10	11	12	8	9	10
22	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
23	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для продвинутого уровня.**

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации  
дополнительной общеобразовательной программы**

**«Самбо» на 2025-2026 учебный год**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки и место проведения</b>	<b>Категория участников</b>	<b>Ответственный</b>
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Самбо»	сентябрь	для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Профилактика безопасности дорожного движения	сентябрь	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО
Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»	октябрь	для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Праздник посвящённый Дню матери.	ноябрь	для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Консультация для родителей: «Как заниматься с ребёнком дома»	ноябрь	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО
Новый год в объединении «Самбо»	декабрь	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО
Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Беседа «Один дома: правила безопасности»	январь	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО
Онлайн-олимпиада «Всезнайка»	январь	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО
Тематическое занятие «Об армии с гордостью»	февраль	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО
Спортивный досуг «Сильные, ловкие, смелые»	февраль	для обучающихся, для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Музыкально-конкурсная программа «Для милых дам»	март	для обучающихся, для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Итоговое родительское собрание «Наши успехи»	апрель	для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Развлекательная программа «Выпускной»	май	для обучающихся, для родителей	Ковалев А.В.. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе	июнь	для обучающихся	Ковалев А.В.. педагог ДО