

Управление образования администрации Камешковского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Серебровская основная общеобразовательная школа

Принята на педагогическом
совете:
Протокол
№ 7 от 30.08.2023 г.

Утверждена:
Приказ № 75

Директор школы:
Т.А.Малова
«30» августа 2023
м.п.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»**

Уровень сложности: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся 8-15 лет

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Михайлов Ярослав Александрович

пос. им. Кирова
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программы «Самбо» для детей от 8 до 15 лет разработана на основе «Программы спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», утвержденной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 году – авторы: С.В.Ерегин, И.Д.Свищев, С.И. Соловейчик и др. и на основе нормативных документов, регламентирующих дополнительное образование.

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы: заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, высокой степени прикладного значения борьбы самбо.

Борьба самбо является приоритетным видом спорта во Владимирской области, национальным видом спорта России.

Борьба самбо предоставляет уникальные возможности развития познавательных процессов, выработке воли и характера, воспитание чувств коллективизма. В процессе борьбы дети учатся управлять своими эмоциями.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени: Высокий уровень прикладного значения борьба самбо позволяет учащимся приобрести умения и навыки, которые в дальнейшем позволят успешно проходить службу в ВС РФ и различных силовых структурах.

Отличительные особенности: Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 8 летнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах и зачисление его в специализированное учреждение на этапы спортивной подготовки.

Адресат программы: В группу зачисляются дети 8-15 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Объём и срок освоения программы: Программа рассчитана на 204 часа в году (2 раз в неделю). Срок реализации: 1 год.

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Общее количество часов в год – 184 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка: 4,5 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи

Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

Личностные: воспитывать морально – волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремленность. Учить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные: повысить уровень мотивации к ведению здорового активного образа жизни.

Образовательная: Начальные знания в области гигиены тела, гигиены спорта, анатомии человека, физиологии человека, психологии человека, истории спорта и борьбы самбо, судейская практика.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план:

	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Всего
Теоретические занятия	2	1	2	1	1	1	1	1	1				11
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	8	6	6	8	6	6	6	8	4				58
Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	2	2	4	2	2				23
Изучение и совершенствование тактики	6	7	7	6	5	7	6	6	4				54
Учебные и тренировочные игры	4	4	3	3	3	4	3	4	4				32
Тестирование (ОФП)			2			2			2				6
ИТОГО:	23	21	22	21	17	22	20	21	17				184
ВСЕГО:	23	21	22	21	17	22	20	21	17				184

1.3.2. Содержание учебного плана

Программный материал

Программный материал для практических занятий

1. Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями):

2. Физическая подготовка:

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)
- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полупагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятия, подскоки, ходьба.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.
- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).
- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе),

3. Общефизическая подготовка:

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг. и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3x5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

4. Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

5. Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаты назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

6. Tактическая подготовка.

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

7. Подвижные игры.

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«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», «Петушиный 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.

8. Волевая подготовка:

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

9.Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

10. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях ,
- понятие о физической культуре и спорте,
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви,
- история возникновения дзюдо и самбо,
- значение и основные правила закаливания,
- влияние осанки на здоровье.
- правила соревнований.

11. Медико-педагогический контроль.

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

12. Тактико-техническая подготовка.

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину.
- страховка партнера.
- захваты и освобождения от захватов
- падение: вперед, назад, влево, вправо.
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием.
- удержание из разных положений лежа (боком, сверху)
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.
- броски подножкой: передняя, задняя.
- бросок через бедро.

Тактика:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за

определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

13. Здоровьесберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий.

Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

14. Контрольные испытания по технической подготовке:

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники бросков,
- соревнования по ОФП,
- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в борьбе во время тренировок, на соревнованиях;
- возможность зачисления в специализированные учреждения на этапы спортивной подготовки.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Способы проверки выполнения образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях
- контрольные тестирования

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
- Умения и навыки проверяются во время контрольных соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- знание и выполнение правил техники безопасности в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях;
- знание правил поведения в спортивном зале и на борцовском ковре;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Борьба» являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Борьба» являются следующие умения:

- представлять борьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения борьбы самбо, основы правил соревнований по «Борьбе самбо», спортивную терминологию;
- организовывать и проводить со сверстниками дни борьбы с элементами соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе занятий и в спортивных играх;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические приемы борьбы самбо;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие и праздничные дни	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Количество часов
01.09.23-31.05.24	1 раз в неделю 2 часа 1 раз в неделю 2,5 часа	40 минут	1-9 января 4 ноября 23 февраля и 2,9 мая	34	184	184

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по борьбе.

Для проведения занятий в кружке «самбо» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

канат для перетягивания - 1 шт., ковер самбо – 1 шт., кольца гимнастические 1 пара, секундомер электронный – 1 шт., скамейка гимнастическая - 4 шт., гири спортивные 1 комплект, мяч

баскетбольный 2 шт., мат гимнастический 10 шт., скакалка гимнастическая 20 шт., стенка гимнастическая 4 шт., манекены тренировочные 1 комплект, мешок боксерский 1 шт., мяч волейбольный 2 шт.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции «Самбо».

Информационное обеспечение: видео уроки борьбы из сети интернет

Кадровое обеспечение: учитель дополнительного образования, учитель физической культуры Михайлов Ярослав Александрович

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор схваток, консультации.
- Участие в школьных соревнованиях по борьбе самбо.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная борьба.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является: - проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы.

2.5. Методические материалы

Наглядные пособия (плакаты) с диаграммой выполнения бросков. Видеоматериалы схваток лучших самбистов России.

Календарно-тематическое планирование

Количество учебных недель - 34

Количество учебных дней – 165 дней

Продолжительность каникул: с 30.10-05.11; с 30.12-12.01; с 25.03-31.03, всего 28 дней.

Даты начала и окончания учебных периодов: 01.09.2023 – 31.05.2024 г.

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Номер урока	Содержание	Уровень подготовки	Формы контроля	Оснащение
	план.	факт.						
1			Вводное занятие. Сдача нормативов ОФП	1-3	Теория Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Практика Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.		Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 1. Теоретические занятия								
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	4-5	Теория Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

3		Врачебный контроль и самоконтроль	6-7	<p>Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4		Общие понятия о гигиене	8-9	<p>Теория Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать понятия врачебный контроль и самоконтроль. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5		Физическая культура и спорт в России	10-11	<p>Теория Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать основные правила личной гигиены. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

6		Спортивная борьба	12-13	<p>Теория Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
7		Основы техники и элементы самбо	14-15	<p>Теория Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать историю самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
8		Краткие сведения о физиологических основах тренировки	16-17	<p>Теория Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.</p>	Знать основы техники и элементы самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Практика Выполнение общих физических упражнений.			
9			Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	18-19	Теория Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать краткие сведения о физиологических основах тренировки. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
10			Правила здорового образа жизни	20-21	Теория Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 2. Психологическая подготовка								
11			Упражнения психологической подготовки	22-23	Теория Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности,	Знать правила здорового образа жизни. Уметь выполнять общие	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					инициативности). Игровые схватки. Практика Выполнение общих физических упражнений.	физические упражнения.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
12			Упражнения специальной психологической подготовки	24-25	Теория Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 3. Общая физическая подготовка								
13			Строевые упражнения	26-27	Практика Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
14			Передвижения	28-30	Практика Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять строевые	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					упражнения		т.д.
15		Разминка самбиста	31-33	Практика Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять передвижения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
16		Общеразвивающие упражнения	20-21	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять разминку самбиста.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
17		Стретчинг	22-23	Практика Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
18		Упражнения с партнером	24-25	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

						выполнять стретчинг.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
19		Упражнения с сопротивлением партнера	26-27	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с партнером.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
20		Упражнения с гирями	28-29	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с сопротивлением партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
21		Упражнения, выполняемые ногами	30-31	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекатывание.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с гирями	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

22		Упражнения в положении лежа на ковре	32-34	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекачивание, поднятие, переставление.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения, выполняемые ногами.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
23		Упражнения в положении на «борцовском мосту»	35-37	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения в положении лежа на ковре.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
24		Упражнения на гимнастической стенке	38-40	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения в положении на «борцовском мосту».	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

25		Упражнения гимнастической палкой	с 41-43	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; тоже впереди; тоже за спиной.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения на гимнастической стенке.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26		Упражнения с манекеном	44-46	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27		Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	47-49	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с манекеном.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

28		Упражнения с самбистским поясом	50-52	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29		Акробатика	53-55	Практика Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с самбистским поясом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
30		Перекаты	56-58	Практика Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять элементы акробатики.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

31			Прыжки	59-61	Практика Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять перекаты.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
32			Кувырки	62-64	Практика Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять прыжки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
33			Перевороты	65-67	Практика Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять кувырки.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

34			Промежуточная аттестация	68-70	Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка								
35			Страховки	71-73	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
36			Самостраховки	74-76	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять страховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
37			Падения	77-79	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение	Знать правила внутреннего распорядка и техники	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).

					на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	безопасности. Уметь выполнять самостраховки.		Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
38			Страховки партнера	80-82	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
39			Падение с опорой на руки	83-85	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять страховки партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
40			Падение с опорой на ноги	86-88	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу);	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).	падения с опорой на руки.		мячи, жгут и т.д.
41		Падение с приземлением на колени	89-91	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с опорой на ноги.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
42		Падение с приземлением на голову	92-94	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с приземлением на колени.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
43		Падение с приземлением на туловище	95-97	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с	Знать правила внутреннего распорядка и техники	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).	

					приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).	безопасности. Уметь выполнять падение с приземлением на голову.		Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
44			Падение на спину	98-100	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение с приземлением на туловище.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45			Падение на живот	101-103	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение на спину.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

46		Защита от падения партнера сверху	104-106	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение на живот.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
47		Специально-подготовительные упражнения для бросков	107-109	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять защиту от падения партнера сверху.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
48		Упражнения для выведения из равновесия	110-112	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять специально-подготовительные упражнения для бросков.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

49		Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	113-115	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для выведения из равновесия.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
50		Упражнения для подножек	116-118	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для бросков захватом ног (ноги).	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
51		Упражнения для подсечки	119-121	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для подножек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

52		Упражнения для зацепов	122-124	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для подсечки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
53		Упражнения для удержаний	125-127	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для зацепов.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
54		Упражнения для ухода из удержаний	128-130	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для удержаний.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55		Упражнения для ухода от удержания сбоку	131-133	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

						выполнять упражнения для ухода из удержаний.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
56		Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	134-136	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания сбоку.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
57		Упражнения для ухода от удержания поперек	137-139	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания со стороны головы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
58		Упражнения для ухода от удержания верхом	140-142	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

						ухода от удержания поперек.		т.д.
5. Техничко-тактическая подготовка.								
59		Переворачивание партнера	143-145	<p>Теория Переворачивание партнера.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания верхом.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
60		Активные и пассивные защиты от переворачивания	146-148	<p>Теория Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
61		Комбинирование переворачивания с удержанием	149-151	<p>Теория Комбинирование переворачивания с удержанием.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

					сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	упражнения и приемы.		т.д.
62		Удержание сбоку захватом шеи и руки	152-154	Теория Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
63		Удержание со стороны ног обхватом туловища	155-157	Теория Удержание со стороны ног обхватом туловища. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
64		Удержание поперек захватом руки	158-160	Теория Удержание поперек захватом руки. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

65		Удержание поперек	161-163	<p>Теория Удержание поперек.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66		Удержание верхом	164-166	<p>Теория Удержание верхом.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67		Уходы от удержания верхом	167-169	<p>Теория Уходы от удержания верхом.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

68		Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа	170-172	<p>Теория Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
69		Активные защиты от перевода в партер	173-175	<p>Теория Активные защиты от перевода в партер</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
70		День борьбы (партер)	176-178	<p>Практика День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

71		Промежуточная аттестация	179-181	Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72		Итоговое занятие	182-184	Практика Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

2.6. Список использованной литературы

Литература

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
- 3.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
4. Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.