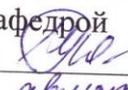


Министерство образования Республики Мордовия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Мордовия
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры «Воспитания»
зав.кафедрой


И.С.Лазарева
«28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РМ
«Республиканский лицей»


Е.А.Вдовин
«28» августа 2024г.

Принято № 423 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

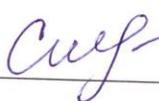
«Единоборства – дзюдо, самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года (272 часа)

Возраст обучающихся: 13-17 лет (7-11 кл.)

Количество часов: в неделю - 4

Автор составитель:  А.Н.Сураев

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - общекультурный.

Актуальность

Разработка дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Актуальность программы «Единоборства – дзюдо, самбо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте от 13 до 17 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы - 2 года, 272 акад. часа.

Цель программы

Сформировать интерес к занятиям самбо и физической культуре в целом.

Задачи программы

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закалывания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: в группы принимаются дети в возрасте 13-17 лет на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в

группы 2 года обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия первого года обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании программы учитывается возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные - при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые - при проведении практических занятий;
- индивидуальные - для более подготовленных обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

- спортивный зал;
- борцовский ковер (мягкие маты);
- скамейки;
- борцовский мешок;
- борцовский манекен;
- турники;
- утяжелители;
- жгуты;
- отягощения (гири, гантели);
- скакалки;
- мячи;
- борцовские перчатки - 6 шт.
-

Планируемые результаты

Личностные:

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	4	2	2	
	1. Теоретические занятия				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
5	Спортивная борьба	2	1	1	
6	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
9	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	18	9	9	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка				
1	Строевые упражнения	2	-	2	Практическое задание
2	Передвижения	1	-	1	
3	Разминка самбиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	
5	Стретчинг	2	-	2	
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2	
8	Упражнения с гирями	2	-	2	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	1	-	1	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2	
16	Упражнения с самбистским поясом	1	-	1	
17	Акробатика	1	-	1	
18	Перекуты	2	-	2	
19	Прыжки	2	-	2	
20	Кувырки	2	-	2	
21	Перевороты	2	-	2	

	Итого	38	.	38	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Страховки	2	-	2	Практическое задание
2	Самостраховки	2	-	2	
3	Падения	2	-	2	
4	Страховки партнера	2	-	2	
5	Падение с опорой на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	1	-	1	
11	Падение на живот	1	-	1	
12	Защита от падения партнера сверху	2	-	2	
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2	
14	Упражнения для выведения из равновесия	2	-	2	
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	-	2	
16	Упражнения для подножек	2	-	2	
17	Упражнения для подсечки	2	-	2	
18	Упражнения для зацепов	2	-	2	
19	Упражнения для удержаний	2	-	2	
20	Упражнения для ухода из удержаний	2	-	2	
21	Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	-	2	
22	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	-	2	
23	Упражнения для ухода от удержания поперек	2	-	2	
24	Упражнения для ухода от удержания верхом	2	-	2	
	Итого	46	.	46	
	5. Техничко-тактическая подготовка				
1	Переворачивание партнера	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2	1	1	
3	Комбинирование переворачивания с удержанием	2	1	1	
4	Удержание сбоку захватом шеи и руки	2	1	1	
5	Удержание со стороны ног обхватом туловища	2	1	1	
6	Удержание поперек захватом руки	2	1	1	
7	Удержание поперек	2	1	1	
8	Удержание верхом	2	1	1	
9	Уходы от удержания верхом	2	1	1	
10	Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа	2	1	1	
11	Активные защиты от перевода в партер	2	1	1	
12	День борьбы (партер)	3	-	3	
	Итого	23	11	12	

	<i>Итоговое занятие</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	<i>136</i>	<i>24</i>	<i>112</i>	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	4	2	2	
	1. Теоретические занятия				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
5	Спортивная борьба	2	1	1	
6	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
9	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	20	10	10	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка				
1	Строевые упражнения	1	-	1	Практическое задание
2	Передвижения	1	-	1	
3	Разминка самбиста	1	-	1	
4	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	
5	Стретчинг	1	-	1	
6	Упражнения с партнером	1	-	1	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	1	-	1	
8	Упражнения с гирями	1	-	1	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2	
16	Упражнения с самбистским поясом	2	-	2	
17	Акробатика	2	-	2	
18	Перекаты	2	-	2	
19	Прыжки	2	-	2	
20	Кувьрки	2	-	2	

21	Перевероты	4	-	4	
	Итого	36	.	36	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Страховки	2	-	2	Практическое задание
2	Самостраховки	2	-	2	
3	Падения	2	-	2	
4	Страховки партнера	2	-	2	
5	Падение с опорой на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	2	-	2	
11	Падение на живот	2	-	2	
12	Защита от падения партнера сверху	2	-	2	
13	Упражнения для бросков через голову	2	-	2	
14	Упражнения для бросков через спину	2	-	2	
15	Упражнения для бросков прогибом	2	-	2	
16	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	2	-	2	
17	Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики	2	-	2	
18	Специально-подготовительные упражнения с поясом	2	-	2	
19	Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	-	2	
20	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	-	2	
21	Упражнения для ухода от удержания поперек	2	-	2	
22	Упражнения для ухода от удержания верхом	2	-	2	
23	Упражнения для выведения партнера из равновесия	2	-	2	
24	Упражнения для бросков назад	2	-	2	
	Итого	48	.	48	
	5. Техничко-тактическая подготовка				
1	Удержание со стороны головы	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком	2	1	1	
3	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	2	1	1	
4	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком	2	1	1	
5	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком	2	1	1	
6	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	2	1	1	
7	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	2	1	1	
8	Задняя подножка захватом руки и туловища	2	1	1	

9	Передняя подножка с захватом руки и туловища	2	1	1	
10	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	2	1	1	
11	Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере	2	1	1	
12	День борьбы (партер)	3	-	3	
	<i>Итого</i>	23	11	12	
	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	136	25	111	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Единоборства – дзюдо, самбо»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			34	136	2 раза в неделю по 2 часа
2 год			34	136	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
 - понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
 - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
 - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
 - способы безопасного поведения на занятиях самбо;
 - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
 - правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
 - правила выполнения строевых команд и приемов;
 - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
 - правила выполнения гимнастических упражнений;
 - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - правила выполнения самостраховки и страховки;
 - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
 - базовая техника самбо.

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма; понятия «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств; влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств; основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способов безопасного поведения на занятиях самбо; упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику самбо.
- умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Тренировочный процесс 1 года обучения состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток.
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя: упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема: Вводное занятие.

Выполнение нормативов ОФП

Теория

Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо

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.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

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. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

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.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

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.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

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. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь 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.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные правила здорового образа жизни. Отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Теория

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

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.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

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.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

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.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

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; то же впереди; то же за спиной.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. 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.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Тема 18. Перекаты

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.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

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.

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение 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.

Тема 4. Страховки партнера

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.

Тема 5. Падение с опорой на руки

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.

Тема 6. Падение с опорой на ноги

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); 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).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

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).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

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.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с 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).

Тема 10. Падение на спину

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.

Тема 11. Падение на живот

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).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

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.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

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.

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

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).

Тема 17. Упражнения для подсечки

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).

Тема 18. Упражнения для зацепов

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.

Тема 19. Упражнения для удержаний

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.

Тема 20. Упражнения для ухода из удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Тема 21. Упражнения для ухода от удержания сбоку

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.

Тема 22. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.

Тема 23. Упражнения для ухода от удержания поперек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Тема 24. Упражнения для ухода от удержания верхом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория

Переворачивание партнера.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Тема 2. Активные и пассивные защиты от переворачивания

Теория

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Тема 3. Комбинирование переворачивания с удержанием

Теория

Комбинирование переворачивания с удержанием.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Тема 4. Удержание сбоку захватом шеи и руки

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.

Тема 5. Удержание со стороны ног обхватом туловища

Теория

Удержание со стороны ног обхватом туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 6. Удержание поперек захватом руки

Теория

Удержание поперек захватом руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 7. Удержание поперек.

Теория

Удержание поперек.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Теория

Удержание верхом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом ног, с зацепом ног.

Тема 9. Уходы от удержания верхом**Теория**

Уходы от удержания верхом.

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.

Тема 10. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа**Теория**

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 11. Активные защиты от перевода в партер**Теория**

Активные защиты от перевода в партер.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 12. День борьбы (партер)**Практика**

День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Промежуточная аттестация**Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Итоговое занятие**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.

Календарно-тематический план на

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Формы контроля	Оснащение
	план.	факт.						
1			Вводное занятие. Сдача нормативов ОФП	2/2	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	1/1	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	1/1	<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	1/1	<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	1/1	<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	1/1	<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	1/1	<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	1/1	<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	1/1	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	1/1	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	1/1	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	1/1	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	2	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	1	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

					упражнения		т.д.
15		Разминка самбиста	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. 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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. 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	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, 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	2	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»	2	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	2	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 с гимнастической палкой	1	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	2	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.)	2	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	1	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	1	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	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. 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	2	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			Кувьрки	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Кувьрки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувьрок- 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	2	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 кувьрки.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

34			Промежуточная аттестация	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	1	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	1	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	2	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	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь 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	2	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)	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	2	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	

						ухода от удержания поперек.		т.д.
5. Техничко-тактическая подготовка.								
59			Переворачивание партнера	1/1	<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	1/1	<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	1/1	<p>Теория Комбинирование переворачивания с удержанием. 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

					сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	упражнения и приемы.		т.д.
62			Удержание сбоку захватом шеи и руки	1/1	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	1/1	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	1/1	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	1/1	<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	1/1	<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	1/1	<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 технический действий в положении лёжа	1/1	<p>Теория Активные и пассивные защиты от технический 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	1/1	<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)	3	<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	1	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	1	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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
 - понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
 - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
 - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
 - способы безопасного поведения на занятиях самбо;
 - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
 - правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
 - правила выполнения строевых команд и приемов;
 - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекувырки);
 - правила выполнения гимнастических упражнений;
 - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - правила выполнения самообороны и обороны;
 - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
 - базовая техника самбо.

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Планируемые результаты 2 года обучения *Личностные:*

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные

- научиться оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма; понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств; влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств; основных физических качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способов безопасного поведения на занятиях самбо; упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); выполнения строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику самбо.
- умение выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. *Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток.
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя: упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1. Вводное занятие.

Выполнение нормативов ОФП

Теория

Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Повторный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория

Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Развитие самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты - герои Великой Отечественной войны.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория

Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь

Теория

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Теория

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

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.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - переключивание, выжимание, переключивание, поднятие, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Хватом за середину гимнастической палки поднятие её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. 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 бедрах, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову).

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключивать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. 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 вперед.

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, 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.

Тема 17. Акробатика

Тема 18. Перекаты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

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.

Тема 21. Перевороты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие:

Тема 4. Страховки партнера

набивной мяч, манекен, партнер).

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопков руками по ковру); то же с разбега.

Тема 11. Падение на живот

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Тема 13. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.

Тема 14. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Тема 15. Упражнения для бросков прогибом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема 16. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от коврика, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Тема 17. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч.

Тема 18. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Тема 19. Упражнения для ухода от удержания сбоку
Тема 20. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Тема 21. Упражнения для ухода от удержания поперек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.

Тема 22. Упражнения для ухода от удержания верхом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри.

Тема 23. Упражнения для выведения партнера из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения партнера из равновесия.

Тема 24. Упражнения для бросков назад

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков назад.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Удержание со стороны головы

Теория

Удержание со стороны головы.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Тема 2. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком

Теория

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 3. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием Теория

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 4. Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком

Теория

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 5. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 6. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием

Теория

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 7. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 8. Задняя подножка захватом руки и туловища

Теория

Задняя подножка захватом руки и туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 9. Передняя подножка с захватом руки и туловища

Теория

Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 10. Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Теория

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 11. Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере

Теория

Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 12. День борьбы (партер)

Практика

День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Итоговый контроль

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов учебного года. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Формы контроля	Оснащение
	план.	факт.						
Раздел 1. Теоретические занятия								
1			Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	2/2	<p>Теория Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.</p> <p>Практика Повторный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.</p>		Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо	1/1	<p>Теория Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и

					Практика Выполнение общих физических упражнений.			Т.д.
3			Врачебный контроль и самоконтроль	1/1	Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила технику безопасности при взаимодействии с партнёром; характеристику тренажёров для физической подготовки и технику безопасности при работе с ними. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4			Общие понятия о гигиене	1/1	Теория Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать врачебный контроль и самоконтроль, правила организации мест для занятий, меры предупреждения перетренировки и переутомления. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5			Физическая культура и спорт в России	1/1	Теория Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств	Знать гигиеническое значение водных процедур, значение закаливания организма.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					<p>всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Уметь выполнять общие физические упражнения.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
6			Спортивная борьба	1/1	<p>Теория Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты - герои Великой Отечественной войны.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	<p>Знать виды борьбы различных народов России, значение физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Уметь выполнять общие физические упражнения.</p>	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
7			Основы техники и элементы самбо	1/1	<p>Теория Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

8			Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1/1	<p>Теория Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать виды тактической подготовки, классификацию и терминологию борьбы самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
9			Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	1/1	<p>Теория Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.</p> <p>Практика Выполнение общих физических</p>	Знать волевые качества борца, средства и методы воспитания волевых качеств, средства и методы для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Уметь выполнять	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					упражнений.	общие физические упражнения.		
10			Правила здорового образа жизни	1/1	Теория Основные Правила здорового образа жизни. Последствия при нарушении здорового образа жизни. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой, установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 2. Психологическая подготовка								
11			Упражнения психологической подготовки	1/1	Теория Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые поединки. Практика Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, Правила здорового образа жизни. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
12			Упражнения специальной психологической подготовки	1/1	Теория Изучение поединка без сопротивления с партнерами различного веса, поединки с более сильным или слабым партнером. Поединки на развитие специальных качеств. Практика Выполнение общих физических	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, виды поединков. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					упражнений.		
Раздел 3. Общая физическая подготовка							
13			Строевые упражнения	1	Практика Выполнение общих физических упражнений. Выполнение упражнений строевых упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, виды поединков. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
14			Передвижения	1	Практика Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические, строевые упражнения.	Практическое задание Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15			Разминка самбиста	1	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 общие физические упражнения, передвижения в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.	Практическое задание Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

16		Общеразвивающие упражнения	1	<p>Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, разминку самбиста.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
17		Стретчинг	1	<p>Практика Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения для мышц и суставов рук и ног, для воспитания физических качеств.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
18		Упражнения с партнером	1	<p>Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития силы: поднятие, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, стретчинг, упражнения на перекладине.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

19		Упражнения с сопротивлением партнера	1	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения для развития силы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
20		Упражнения с гирями	1	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения для развития гибкости, ловкости.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
21		Упражнения, выполняемые ногами	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения с гирей.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут.

22		Упражнения в положении лежа на ковре	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине переключивание, выжимание, переключивание, поднятие, переключивание.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения, выполняемые ногами.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
23		Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, 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	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения в положении на «борцовском мосту».	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
25		Упражнения с	2	Практика	Знать правила	Практическое задание	Борцовский

			гимнастической палкой		Выполнение общих физических упражнений. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).	внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.	задание	ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26			Упражнения с манекеном	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. 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).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, 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.)	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения,	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.	упражнения с манекеном.		мячи, жгут и т.д.
28			Упражнения с самбистским поясом	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. 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 вперед.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения с мячом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29			Акробатика	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, 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.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, упражнения с самбистским поясом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

30		Перекаты	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, стойки, выпады.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
31		Прыжки	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, перекаты.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
32		Кувырки	2	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 общие физические упражнения, прыжки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

33			Перевороты	2	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 общие физические упражнения, кувырки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
34			Промежуточная аттестация	2	Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.		Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка								
35			Страховки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения, перевороты.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

36			Самостраховки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, страховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
37			Падения	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, самостраховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
38			Страховки партнера	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и.п. лежа на спине, упиравшись ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

39		Падение с опорой на руки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, страховки партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
40		Падение с опорой на ноги	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение с опорой на руки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
41		Падение с приземлением на колени	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение с опорой на ноги.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

42		Падение с приземлением на голову	2	<p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение с приземлением на колени.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43		Падение с приземлением на туловище	2	<p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение с приземлением на голову.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

44		Падение на спину	2	<p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение с приземлением на туловище.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45		Падение на живот	2	<p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. И. п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение на спину.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

46			Защита от нападения партнера сверху	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от нападения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, падение на живот.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
47			Упражнения для бросков через голову	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, защиту от нападения партнера сверху.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
48			Упражнения для бросков через спину	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для бросков через голову.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

49		Упражнения для бросков прогибом	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для бросков через спину.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
50		Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от коврика, по катящемуся (выполняется в парах или в кругу).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для бросков прогибом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
51		Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, специально-подготовительные	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					мяч.	упражнения с мячом для техники.		
52		Специально-подготовительные упражнения с поясом	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
53		Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, специально-подготовительные упражнения с поясом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
54		Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,	

					Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	физические упражнения, упражнения для ухода от удержания сбоку.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
55			Упражнения для ухода от удержания поперек	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для ухода от удержания поперек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
56			Упражнения для ухода от удержания верхом	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для ухода от удержания поперек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
57			Упражнения для выведения партнера из равновесия	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения партнера из равновесия.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

						упражнения, упражнения для ухода от удержания верхом.		мячи, жгут и т.д.
58			Упражнения для бросков назад	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков назад.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для выведения партнера из равновесия.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка								
59			Удержание со стороны головы	1/1	Теория Удержание со стороны головы. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения для бросков назад.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
60			Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком	1/1	Теория Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять простые общие физические	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

						упражнения, удержание со стороны головы.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
61			Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1/1	Теория Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Уметь выполнять простые общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
62			Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком	1/1	Теория Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
63			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком	1/1	Теория Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выведение из равновесия партнера, в	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

						приседе толчком. Уметь выполнять простые общие физические упражнения.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
64			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1/1	<p>Теория Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
65			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	1/1	<p>Теория Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

66			Задняя подножка захватом руки и туловища	1/1	<p>Теория Задняя подножка захватом руки и туловища.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выведения из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Уметь выполнять простые общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67			Передняя подножка с захватом руки и туловища	1/1	<p>Теория Передняя подножка с захватом руки и туловища.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выполнения задней подножки захватом руки и туловища. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
68			Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1/1	<p>Теория Активные и пассивные защиты от изученных бросков.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, технику выполнения передней подножки с захватом руки и туловища. Уметь выполнять	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и

						простые общефизические упражнения.		т.д.
69			Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере	1/1	Теория Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере. Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, активные и пассивные защиты от изученных бросков. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
70			«День борьбы» (партер)	4	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. «День борьбы» (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности, активные и пассивные защиты от изученных действий в партере. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

71			Итоговый контроль	1	Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, техникотактические упражнения.		Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72			Итоговое занятие	1	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также технико-тактических приемов. Подведение итогов учебного года, перспективы обучения.	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика - проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: беседа, практическая работа.

Промежуточная аттестация - проводится в середине учебного года и в конце 1 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 2).

Итоговый контроль - проводится в конце второго года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 3).

Список используемой литературы

Список литературы для педагога:

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. - Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010. - 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие / под ред. С.Н. Никитина. - СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. - 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. - 2-е изд., испр. и доп. - Мн.: Беларусь, 2010. - 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. - М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. - 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.- 528 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. - изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 448 с., ил.
10. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 112 с.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. - М.: Ладога, 2010. - 100 с.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. - М.:Астрель, 2009. - 224 с.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. - М.: Будо Спорт, 2013 - 101 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sambo.ru/> - Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> - Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> - Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLllmPiVo6DQvEIG> - страница о САМБО - SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> - страница о САМБО - SAMBOFIAS
7. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> - страница о САМБО - sambo78spb

Входная диагностика обучающихся

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % - 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % - 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % - 0 баллов;
- за невыполнение норматива - 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
8	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
9	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
10	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
11	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
12	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 год обучения 1 полугодие

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % - 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % - 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % - 0 баллов;
- за невыполнение норматива - 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
8	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
9	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
10	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
11	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
12	9	8	15	15	9	8	14	13	9	10

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
за 1 год обучения**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % - 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % - 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % - 0 баллов;
- за невыполнение норматива - 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
8	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
9	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
10	7	6	13	13	7	6	12	11	7	8
11	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
12	8	7	14	14	8	7	13	12	8	9

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке. *За невыполнение задания начисляется 0 баллов.*

Максимальное количество баллов - 10 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 10 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**2 год обучения 1 полугодие**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % - 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % - 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % - 0 баллов;
- за невыполнение норматива - 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
8	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
9	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
10	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
11	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
12	10	9	16	16	10	9	15	14	10	11

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % - 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % - 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % - 0 баллов;
- за невыполнение норматива - 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
8	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
9	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
10	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
11	11	10	17	16	11	10	16	15	11	12
12	11	10	17	17	11	10	16	15	11	12

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке. *Максимальное количество баллов - 10 баллов.*

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности. *Максимальное количество баллов - 10 баллов.*

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5