Администрация муниципального округа города Кировска
С подведомственной территорией Мурманской области.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г.Кировска»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 203B6682D87ACA082B63FFAB36696EEE
Владелец: Теленков Евгений Андреевич
Действителен: с 07.02.2023 до 02.05.2024

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ «СОШ №5 г.Кировска»
_____ Е.А.Теленков

Программа дополнительного образования
«Самбо»
Для детей 7-11 лет
(срок реализации программы 4 года, 402 часа)
Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень - базовый

Автор программы: Куксевич Д.С.
Тренер-преподаватель 1 категории

Г.Кировск
2023

Оглавление.

Пояснительная записка.....3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ......3
СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ.....4
Планируемые результаты.....4
Содержание программы......6
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС.....6
ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.....8
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....15
(7-11 ЛЕТ).....15
Первый год обучения.....15
(ознакомительный уровень).....15
Второй год обучения.....15
(ознакомительный уровень).....15
Третий год обучения.....16
(базовый уровень).....16
Четвертый год обучения.....16
(базовый уровень).....16
Тематическое планирование.....17
Поурочное планирование.....18
Педагогический контроль......48

Пояснительная записка.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни.

Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. – Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

Программа дополнительного образования «Самбо» для учащихся 1-4 классов составлена на основании следующих нормативно-методических материалов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373).
3. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373».
4. Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
5. Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.
6. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Программа дополнительного образования (ПДО) «Самбо» рассчитана в 1 классе на 99 часов в год, 3 часа в неделю – 33 учебные недели, во 2-4 классе на 102 часа в год, 3 часа в неделю - 34 учебные недели.

ПДО «Самбо» для учащихся 1-4 классов имеет продолжение в РПВД «Самбо» для учащихся 5-8 классов.

Планируемые результаты.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» является:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

• Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

• Проговаривать последовательность действий.

• Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

• историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

• специальную базовую терминологию самбо;

• основные гигиенические требования на занятиях самбо;

• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

• профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

• методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

• показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

• взаимодействовать с партнером;

• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

• организованности и дисциплинированности;

• самообладания и самоконтроля;

• этического поведения спортсмена – самбиста;

• ведения здорового и безопасного образа жизни;

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

• планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

• самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

• владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

• готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

• готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

• соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

• идентификация себя как гражданина собственной страны – России;

• готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;

Содержание программы.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба

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. 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. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение 9 для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Основы техники и элементы Самбо

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. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. 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. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Правила соревнований, их организация и проведение

Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. 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. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в

стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. 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. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

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. 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). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

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. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. 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 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. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо

- с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. 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. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); 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); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

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); 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); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

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 (колено); 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 голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

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. 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. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. 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. 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. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. 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. 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). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть впередвверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. 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. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках;

падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

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. 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. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). 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).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом)

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. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (подхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

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. Игры в парах.

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

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(7-11 ЛЕТ)
Первый год обучения
(ознакомительный уровень)

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Второй год обучения
(ознакомительный уровень)

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием, Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Третий год обучения
(базовый уровень)

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях) Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри. Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Отхват снаружи. Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Бросок захватом ног разводя в стороны. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом. Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

Четвертый год обучения
(базовый уровень)

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот Отхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6		6
2	Общая физическая подготовка		27	27
3	Специальная физическая подготовка		17	17
4	Технико – тактическая подготовка		43	43
5	Соревнования		6	6
Всего		**6**	**93**	**99**

2-4 класс

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6	0	6
2	Общая физическая подготовка		28	28
3	Специальная физическая подготовка		18	18
4	Технико – тактическая подготовка		44	44
5	Соревнования		6	6
Всего		**6**	**96**	**102**

Поурочное планирование

1 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке	1 час
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
4	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
5	Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
6	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
7	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
8	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
9	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
10	Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
11	Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
12	Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие	1 час

	специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	
13	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1 час
14	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1 час
15	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1 час
16	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1 час
17	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1 час
18	Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1 час
19	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание	1 час
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1 час
22	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.	1 час
23	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.	1 час
24	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.	1 час
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	1 час
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	1 час
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1 час
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1 час
29	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических	1 час

	прыжков в условиях зала борьбы.	
30	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1 час
31	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.	1 час
32	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.	1 час
33	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1 час
34	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	1 час
35	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	1 час
36	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
37	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
38	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час
39	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час
40	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1 час
41	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1 час
42	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	1 час
43	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	1 час
44	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.	1 час
45	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.	1 час
46	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.	1 час
47	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки	1 час

	партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	
48	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.	1 час
49	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.	1 час
50	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).	1 час
51	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 (колено).	1 час
52	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	1 час
53	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	1 час
54	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).	1 час
55	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.	1 час
56	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.	1 час
57	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).	1 час
58	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).	1 час
59	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.	1 час

60	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.	1 час
61	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.	1 час
62	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.	1 час
63	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.	1 час
64	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.	1 час
65	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1 час
66	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1 час
67	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).	1 час
68	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).	1 час
79	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).	1 час
70	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).	1 час
71	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.	1 час
72	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.	1 час
73	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.	1 час
74	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата	1 час

	головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	
75	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час
76	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час
77	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	1 час
78	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	1 час
79	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1 час
80	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1 час
81	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	1 час
82	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	1 час
83	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1 час
84	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1 час
85	Переворачивание партнера. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1 час
86	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1 час
87	Комбинирование переворачивания с удержанием. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1 час
88	Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
89	Удержание со стороны ног обхватом туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
90	Удержание поперек захватом руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
91	Удержание поперек. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1 час
92	Удержание верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1 час
93	Уходы от удержания верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на	1 час

	живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	
94	Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
95	Активные защиты от перевода в партер. Выполнение общих и специальных физических упражнений	1 час
96	День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
97	Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1 час
98	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.	1 час
99	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.	1 час

2 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке	1 час
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
4	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
5	Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
6	Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
7	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
8	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
9	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
10	Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
11	Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
12	Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
13	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1 час

14	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1 час
15	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1 час
16	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1 час
17	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1 час
18	Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1 час
19	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание	1 час
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1 час
22	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.	1 час
23	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.	1 час
24	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.	1 час
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	1 час
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	1 час
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1 час
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1 час
29	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1 час
30	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1 час

31	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.	1 час
32	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.	1 час
33	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1 час
34	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	1 час
35	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	1 час
36	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
37	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
38	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час
39	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час
40	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1 час
41	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1 час
42	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	1 час
43	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	1 час
44	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.	1 час
45	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.	1 час
46	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.	1 час
47	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.	1 час
48	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с	1 час

	опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	
49	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.	1 час
50	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).	1 час
51	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 (колено).	1 час
52	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	1 час
53	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	1 час
54	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).	1 час
55	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.	1 час
56	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.	1 час
57	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).	1 час
58	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).	1 час
59	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.	1 час
60	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.	1 час

61	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.	1 час
62	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.	1 час
63	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.	1 час
64	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.	1 час
65	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1 час
66	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1 час
67	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).	1 час
68	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).	1 час
79	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).	1 час
70	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).	1 час
71	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.	1 час
72	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.	1 час
73	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.	1 час
74	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.	1 час
75	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час

76	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час
77	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	1 час
78	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	1 час
79	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1 час
80	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1 час
81	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	1 час
82	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	1 час
83	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1 час
84	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1 час
85	Переворачивание партнера. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1 час
86	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1 час
87	Комбинирование переворачивания с удержанием. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1 час
88	Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
89	Удержание со стороны ног обхватом туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
90	Удержание поперек захватом руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
91	Удержание поперек. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1 час
92	Удержание верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1 час
93	Уходы от удержания верхом. 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.	1 час
94	Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час

95	Активные защиты от перевода в партер. Выполнение общих и специальных физических упражнений	1 час
96	День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
97	Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
98	День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	
99	Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1 час
100	Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1 час
101	Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 3-го года обучения. Ознакомление с программой 3-го года обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	1 час
102	Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 3-го года обучения. Ознакомление с программой 3-го года обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	1 час

3 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Цели и задачи программы 3-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Повторный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.	1 час
2	Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
4	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
5	Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Выполнение общих физических упражнений	1 час
6	Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
7	Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
8	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
9	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
10	Основные Правила здорового образа жизни. Последствия при нарушении здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
11	Поединки для развития моральноволевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые поединки. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
12	Изучение поединка без сопротивления с партнерами различного веса, поединки с более сильным или слабым партнером. Поединки на развитие	1 час

	специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	
13	Выполнение общих физических упражнений. Выполнение упражнений строевых упражнений.	1 час
14	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).	1 час
15	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1 час
16	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.	1 час
17	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.	1 час
18	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».	1 час
19	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».	1 час
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.	1 час
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.	1 час
22	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.	1 час
23	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.	1 час
24	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	1 час
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	1 час
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1 час
29	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1 час
30	Выполнение общих физических упражнений. Раскачивание. Вис ноги в	1 час

	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.	
31	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.	1 час
32	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).	1 час
33	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).	1 час
34	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).	1 час
35	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).	1 час
36	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 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.	1 час
37	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 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.	1 час
38	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.	1 час
39	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на	1 час

	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.	
40	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.	1 час
41	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.	1 час
42	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.	1 час
43	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.	1 час
44	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1 час
45	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	1 час
46	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	1 час
47	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
48	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
49	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час
50	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).	1 час
51	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.	1 час
52	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.	1 час
53	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.	1 час
54	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.	1 час
55	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки,	1 час

	позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).	
56	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).	1 час
57	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).	1 час
58	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).	1 час
59	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).	1 час
60	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).	1 час
61	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).	1 час
62	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).	1 час
63	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.	1 час
64	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.	1 час
65	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	1 час

	падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.	
66	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.	1 час
67	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.	1 час
68	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.	1 час
79	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).	1 час
70	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).	1 час
71	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.	1 час
72	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.	1 час
73	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.	1 час
74	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.	1 час
75	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1 час
76	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1 час

77	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.	1 час
78	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.	1 час
79	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 ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге)	1 час
80	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.	1 час
81	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.	1 час
82	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.	1 час
83	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.	1 час
84	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.	1 час
85	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.	1 час
86	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.	1 час
87	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения партнера из равновесия	1 час
88	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков назад.	1 час
89	Удержание со стороны головы. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час
90	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
91	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
92	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
93	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.	1 час

	Выполнение общих и специальных физических упражнений.	
94	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
95	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
96	Задняя подножка захватом руки и туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
97	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
98	Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
99	Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
100	Выполнение общих и специальных физических упражнений. «День борьбы» (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.	1 час
101	Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1 час
102	Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также технико-тактических приемов. Подведение итогов учебного года, перспективы обучения. Цели и задачи 4-го года обучения. Ознакомление с программой 4-го года обучения.	1 час

4 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Цели и задачи программы 4-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Повторный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.	1 час
2	Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
4	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
5	Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Выполнение общих физических упражнений	1 час
6	Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
7	Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
8	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
9	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. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
10	Основные Правила здорового образа жизни. Последствия при нарушении здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
11	Поединки для развития моральноволевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые поединки. Выполнение общих физических упражнений.	1 час

12	Изучение поединка без сопротивления с партнерами различного веса, поединки с более сильным или слабым партнером. Поединки на развитие специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	1 час
13	Выполнение общих физических упражнений. Выполнение упражнений строевых упражнений.	1 час
14	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).	1 час
15	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1 час
16	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.	1 час
17	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.	1 час
18	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».	1 час
19	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».	1 час
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.	1 час
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.	1 час
22	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.	1 час
23	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.	1 час
24	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	1 час
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	1 час
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1 час
29	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на	1 час

	«борцовском мосту».	
30	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.	1 час
31	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.	1 час
32	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).	1 час
33	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).	1 час
34	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).	1 час
35	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).	1 час
36	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 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.	1 час
37	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 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.	1 час
38	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.	1 час

39	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.	1 час
40	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.	1 час
41	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.	1 час
42	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.	1 час
43	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.	1 час
44	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1 час
45	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	1 час
46	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	1 час
47	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
48	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час
49	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час
50	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).	1 час
51	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.	1 час
52	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.	1 час
53	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.	1 час
54	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.	1 час

55	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).	1 час
56	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).	1 час
57	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).	1 час
58	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).	1 час
59	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).	1 час
60	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).	1 час
61	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).	1 час
62	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).	1 час
63	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.	1 час
64	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.	1 час
65	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с	1 час

	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.	
66	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.	1 час
67	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.	1 час
68	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.	1 час
79	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).	1 час
70	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).	1 час
71	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.	1 час
72	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.	1 час
73	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.	1 час
74	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.	1 час
75	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1 час
76	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения	1 час

	для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	
77	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.	1 час
78	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.	1 час
79	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 ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге)	1 час
80	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.	1 час
81	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.	1 час
82	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.	1 час
83	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.	1 час
84	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.	1 час
85	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.	1 час
86	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.	1 час
87	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения партнера из равновесия	1 час
88	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков назад.	1 час
89	Удержание со стороны головы. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час
90	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
91	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
92	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Выполнение общих	1 час

	и специальных физических упражнений.	
93	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
94	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
95	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
96	Задняя подножка захватом руки и туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
97	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
98	Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
99	Активные и пассивные защиты от изученных действий в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час
100	Выполнение общих и специальных физических упражнений. «День борьбы» (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.	1 час
101	Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1 час
102	Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также технико-тактических приемов. Подведение итогов учебного года, перспективы обучения.	1 час

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 * 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) *Забегания на «борцовском мосту»* выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) *Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно* выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) *Броски партнера через бедро* (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования уровня *технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и самостраховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного

мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.