

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2018 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №2
Е.В. Поздняков
Приказ от 30.08.2018 г. № 103.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Возраст детей 7-17 лет
Срок реализации 4 года

Разработчик программы
Бондаренко Ирина Юрьевна
Тренер –преподаватель

Пояснительная записка

Борьба САМБО является Российским видом спорта, поэтому стремление заниматься этим видом борьбы возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 7 – 17 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год. Программа написана с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г. N 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

Образовательная программа является по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. Модифицированных программ по борьбе самбо, которые охватывают все этапы процессы обучения, существует множество, но они не предусматривают последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы).

Адресат программы– учащиеся 7-17 лет

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Актуальность: Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из

практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает 2 часов

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).
-

Условия набора и формирование групп:

Набор в объединение проводится в начале учебного года. В объединении «САМБО» подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней, в группах, разделенных с учетом возрастных особенностей, опыта, знаний, уровня подготовки:

В группы 1 года обучения допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

В группы 2 года обучения зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 4 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Группы начальной подготовки 3-го и 4-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для 1 года обучения нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп 2,3,4 годов выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи:

Обучающие:

научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;

Развивающие:

Развивать физические качества воспитанников, координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;

Воспитательные:

1.освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;

2.организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;

3.воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

1. положительная динамика уровня подготовленности самбиста в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;

Метапредметные:

3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;

Личностные:

4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на этапах 1,2,3,4 годов обучения, и достижение воспитанниками спортивных результатов различных уровней.

Учебный план Групп 1 год обучения

ТЕМА	Количество			Формы промежуточной аттестации и контроля
	Всего	теория	практика	
1.Вводное занятие	2	1	1	опрос

2. Общая физическая подготовка	125	25	100	Контрольно переводные нормативы
3. Специальная физическая подготовка	63	13	50	Участие детей в соревнованиях
4. Техничко-тактическая подготовка	24	12	12	
5. Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
6. Медицинское обследование	2 раза в год			
Итого	216	52	164	

**Учебный план
Групп 2 год обучения**

ТЕМА	Количество			Формы промежуточной аттестации и контроля
	Всего	теория	практика	
1. Вводное занятие	2	1	1	опрос
2. Общая физическая подготовка	87	20	67	Контрольно переводные нормативы
3. Специальная физическая подготовка	40	10	30	
4. Техничко-тактическая подготовка	85	20	65	Участие детей в соревнованиях
5. Итоговое занятие	2	1	1	
6. Медицинское обследование	2 раза в год			Открытое занятие
Итого	216	52	164	

**Учебный план
групп 3 год обучения**

ТЕМА	Количество			Формы промежуточной аттестации и контроля
	Всего	теория	практика	
1.Вводное занятие	2	1	1	опрос
2. Общая физическая подготовка	63	10	53	Контрольно переводные нормативы
3. Специальная физическая подготовка	64	10	54	Участие детей в соревнованиях
4.Технико-тактическая подготовка	85	20	65	
5.Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
6.Медицинское обследование	2 раза в год			
Итого	216	42	173	

Учебный план

групп 4год обучения

ТЕМА	Количество			Формы промежуточной аттестации и контроля
	Всего	теория	практика	
1.Вводное занятие	2	1	1	опрос
2. Общая физическая подготовка	63	10	53	Контрольно переводные нормативы
3. Специальная физическая подготовка	64	10	54	Участие детей в соревнованиях
4.Технико-тактическая подготовка	85	20	65	
5.Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие

6.Медицинское обследование	2 раза в год			
Итого	216	52	164	

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	01 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочие программы

Календарно-тематическое планирование Группы 1 года обучения

В группы 1 года обучения допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо

Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

Результаты

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией;
- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью)
- обучить правильному падению и группировкам
- обучить основным приемам в партере

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях по самбо. История возникновения самбо в России. Правила самбо.форма самбистов.	2		
2	Строевые приемы	Выполнение команд – СТАНОВИСЬ!РАВНЯЙСЬ! ПО ПОРЯДКУ РАСЧИТАЙСЬ!СМИРНО! ОТСТВИТЬ! ВОЛЬНО! РЗОЙДИСЬ! Комплекс офп и сфп	2		
3	Термины и понятия. Повороты. спортивные игры	Повороты на месте, направо, налево, кругом. Понятия Строевая стойка, стойка ноги врозь, колонна, интервал, тыл, фронт... игра в футбол	2		
4	Общие подготовительные и координационные развивающие упражнения	Ходьба-обычная, спиной вперед, оком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
5	Общие подготовительные и координационные развивающие упражнения	Бег, прыжки, переползание, упражнения без предметов, упражнения с предметами, акробатические упражнения. подвижные игры	2		
6	Разминка самбиста	Разминка в движении по ковру, Варианты ходьбы, бега, прыжков. комплекс офп и сфп	2		
7	Разминка самбиста	Разминка в движении по ковру, Варианты ходьбы, бега, прыжков. комплекс офп и сфп	2		
8	Изучение техники самостраховки	Обучение техники падения, группировки, самостраховки и страховки партнера при падении. комплекс офп и сфп	2		
9	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед, (через голову, через плечо) кувырок спиной вперед (через голову, через плечо), колесо, комплекс офп и сфп	2		
10	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед, (через голову, через плечо) кувырок спиной вперед (через голову, через плечо), колесо, комплекс офп и сфп	2		

11	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед,(через голову,через плечо)кувырок спиной вперед(через голову,через плечо),колесоПравильная группировка при падении после кувырка через плечо. комплекс офп и сфп	2		
12	Изучение техники самостраховки и Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед,(через голову,через плечо)кувырок спиной вперед(через голову,через плечо),колесо,комплекс офп и сфп	2		
13	Совершенство вание самостраховки	Правильная группировка при падении после кувырка через плечо.комплекс офп и сфп	2		
14	Совершенство вание самостраховки	Правильная группировка при падении после кувырка через плечо.комплекс офп и сфп	2		
15	Зачетное занятие	Падение на бок(правый,левый) падение назад,падение вперед. Разминка самбиста	2		
16	Посвящение в самбисты!	История самбо,знаменитые самбисты...клятва самбиста.	2		
17	Разминка самбиста,основы самбо	.упражнения на борцовском мосту.упражнения в парах.комплекс Сфп	2		
18	Основные положения борцов	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп	2		
19	Основные положения борцов	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп	2		
20	Основные положения борцов	Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку,на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
21	Основные положения борцов	Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку,на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
22	Основные положения борцов	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку,на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
23	Основные положения борцов	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку,на	2		

		ногу(ознакомление) подвижные игры			
24	Основные положения борцов	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку,на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
25	Основные положения борцов	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку,на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
26	Изучение удержания	Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп	2		
27	Изучение удержания	. Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп	2		
28	Изучение удержания	. Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп. подвижные игры	2		
29	. Изучение удержания	.. Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп	2		
30	Изучение удержания	. Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп.подвижные игры	2		
31	. Изучение удержания	. Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп.подвижные игры	2		
32	Изучение удержания	. Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп.подвижные игры	2		
33	Изучение техники передвижения по ковру(стойка)	Передвижения по ковру во время поединка(вперед,назад,право,лево).комплекс офп и сфп.эстафеты	2		
34	Изучение техники передвижения по ковру(стойка) основные захваты	Односторонний захват,разносторонний захват,захват за спину,захват за пояс.подвижные игры	2		

35	Изучение техники передвижения по ковру(стойка) основные захваты	Односторонний захват,разносторонний захват,захват за спину,захват за пояс.подвижные игры	2		
36	Изучение техники передвижения по ковру(стойка) основные захваты	Зхваты,способы передвижения по ковру,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп	2		
37	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. комплекс офп и сфп	2		
38	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. комплекс офп и сфп	2		
39	Стойка – способы подготовки бросков	.Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. комплекс офп и сфп	2		
40	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. комплекс офп и сфп	2		
41	. Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. комплекс офп и сфп	2		
42	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс офп и сфп	2		
43	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног. Комплекс офп и сфп	2		
44	Варианты и способы перехода от	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног. Комплекс	2		

	борьбы в стойке к борьбе в партере	офп и сфп			
45	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног. Комплекс офп и сфп	2		
46	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног. Комплекс офп и сфп	2		
47	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног. Комплекс офп и сфп	2		
48	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
49	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
50	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
51	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		

	партере				
52	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
53	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
54	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
55	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
56	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
57	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
58	Набор захватов. выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. комплекс офп и сфп	2		
59	Набор захватов. выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. комплекс офп и сфп	2		
60	Набор захватов. выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. комплекс офп и сфп	2		
61	Набор захватов. выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. комплекс офп и сфп	2		
62	Набор захватов. выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. комплекс офп и сфп	2		
63	Набор захватов. выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
64	Освобождение от	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны	2		

	удержания	ног.комплекс офп и сфп			
65	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
66	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
67	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
68	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
69	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
70	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп			
71	Набор захватов.выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой.выведение из равновесия.передвижение по ковру.комплекс офп и сфп.подвижные игры			
72	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
73	Правила борьбы самбо,запрещенные и разрешенные захваты и приемы	Ознакомление с разрешенными и запрещенными захватами и приемами в борьбе самбо.комплекс офп и сфп	2		
74	Правила борьбы самбо,запрещенные и разрешенные захваты и приемы	Ознакомление с разрешенными и запрещенными захватами и приемами в борьбе самбо.комплекс офп и сфп	2		
75	Правила борьбы самбо,запрещенные и разрешенные захваты и приемы	Ознакомление с разрешенными и запрещенными захватами и приемами в борьбе самбо.комплекс офп и сфп	2		
76	Закрепление изученного материала.	Перехват с одного захвата на другой.выведение из равновесия.передвижение по	2		

	Совершенство вание полученных навыков.	ковру.комплекс офп и сфп			
77	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Уход с удержания сбоку,верхом,со стороны головы,поперек,со стороны ног.комплекс офп и сфп	2		
78	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника с захвтом за одну,две ноги. Комплекс офп и сфп.подвижные игры	2		
79	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника с захвтом за одну,две ноги. Комплекс офп и сфп.подвижные игры	2		
80	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания. Выведение из равновесия соперника с захвтом за одну,две ноги. Комплекс офп и сфп.подвижные игры	2		
81	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со стороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания. Выведение из равновесия соперника с захвтом за одну,две ноги. Комплекс офп и сфп.подвижные игры	2		
82	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Передвижения по ковру во время поединка(вперед,назад,право,лево).компле к Односторонний захват,разносторонний захват,захват за спину,захват за пояс.подвижные игры	2		
83	Закрепление изученного материала. Совершенство	Передвижения по ковру во время поединка(вперед,назад,право,лево). Односторонний захват,разносторонний захват,захват за спину,захват за	2		

	вание полученных навыков.	пояс.подвижные игры			
84	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс офп и сфп	2		
85	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс офп и сфп	2		
86	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Комплекс офп и сфп. Спортивные игры(баскетбол)	2		
87	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний.комплекс офп и сфп	2		
88	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний.утс в патере. Комплекс сфп	2		
89	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний.утс в патере. Комплекс сфп	2		
90	Закрепление изученного материала. Совершенство вание	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний .утс .в патере. Разор ошибок	2		

	полученных навыков.				
91	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Комплекс офп и сфп. Спортивные игры(баскетбол)	2		
92	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
93	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
94	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Комплекс офп и сфп. Спортивные игры(баскетбол)	2		
95	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
96	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		
97	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку,верхом,со сороны головы,со стороны ног.освобождение от удержания.комплекс офп и сфп	2		

	навыков.				
98	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Учебно-тренировочные схватки с равным соперником. комплекс СФП	2		
99	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Комплекс офп и сфп. Спортивные игры(баскетбол)	2		
100	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. освобождение от удержания. комплекс офп и сфп	2		
101	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний . утс . в патере. Разор ошибок	2		
102	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс офп и сфп	2		
103	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс офп и сфп	2		
104	Закрепление изученного материала. Совершенствовании полученных навыков	Комплекс офп и сфп. Спортивные игры(баскетбол)	2		

105	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Выведение из равновесия соперника с захвтом за одну, две ноги. Комплекс офп и сфп. подвижные игры	2		
106	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Совершенствование элиментов акробатики. комплекс СФП и ОФП. спортивные игры	2		
107	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.		2		
108	Итоговое занятие .	Сдача КПН. подведение этогов года	2		

**Содержание программы
1 года обучения**

**Перечень тем и краткое содержание материала
по теоретической подготовке**

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Физическая культура и спорт</i>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	1
2	<i>Краткий обзор развития самбо</i>	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1
3	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i>	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.	1

4	Общие понятия о гигиене	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.	1
6	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1
8	Правила соревнований	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
9	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	1
Всего часов			9

Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**
- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **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, противходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**
- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Нормативы для группы 1 года обучения

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

В группы 2 года обучения зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача.

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении специальных физических упражнений
- развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать восприятия двигательной деятельности,
- сформировать умение в выполнении передвижений в захвате и выполнении приемов в стойке
- обучить основным приемам и переворотам в партере
- развить данные (выворотность, гибкость, устойчивость, координацией);

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях по самбо. История возникновения самбо в России. Правила самбо. форма самбистов.	2		

2	Изучение техники самостраховки	Обучение техники падения,,группировки, самостраховки и страховки партнера при падении.комплекс офп и сфп	2		
3	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед,(через голову,через плечо)кувырок спиной вперед(через голову,через плечо),колесо,комплекс офп и сфп	2		
4	Изучение техники выполнения упражнений на борцовском мосту	Накаты на борцовском мосту,перевороты на борцовском мосту,забегания на борцовском мосту.комплекс офп и сфп	2		
5	Изучение удержания сбоку,уход с удержания сбоку(партер)	Правильное расположение по отношению к сопернику,Варианты ухода в разные стороны на не сопротивляющемся сопернике.комплекс офп и сфп	2		
6	Совершенствование самостраховки.(партер)уход от удержания сбоку	Правильная группировка при падении после кувырка через плечо.Отработка ухода с удержания с сопротивляющимся соперником.комплекс офп и сфп	2		
7	Изучение удержания верхом и удержания поперек(партер)	Отработка удержаний и ухода с них на не сопротивляющемся партнере.комплекс офп и сфп	2		
8	Изучение техники выполнения удержания со стороны головы,удержания в разножке,(партер) совершенствование самостраховки	Комбинация из освоенных элементов техники ухода с удержания.их применение в зависимости от ситуации.комплекс офп и сфп	2		
9	Совершенствование изученного материала в партере	Борьба в партере с разными соперниками(за удержание)из разнообразных положений.комплекс офп и сфп	2		
10	Совершенствование самостраховки,ранее изученной	Комбинация из освоенных элементов: (перехват с одного варианта удержания на другой,уход с удержания)Позиционное нападение и личная защита в борьбе .падение на спину .комплекс офп и сфп	2		

	техники в партере				
11	Изучение техники переворота партнера на спину из положения лежа на животе(партер)с овершенствовани е самостраховки	Переворот партнера с живота на спину с использованием захвата за пояс и отворот.падение с ног на спину(группировка).комплекс офп и сфп	2		
12	Изучение техники переворота партнера с живота на спину	Переворот партнера на удержание поперек с живота.группировка при падении на спину.комплекс офп и сфп	2		
13	Изучение техники выполнения болевого приема(рычаг локтя через бедро)	Рычаг локтя через бедро после удержания сбоку(утс)комплекс офп и сфп	2		
14	Совершенствование ранее изученного(партер) зачет по самостраховке	УТС(учебно-тренировочные схватки).	2		
15	Партер-переворот партнера на удержание с захватом за два рукова. Стойка-дистанция	Партер-.переворот с положения когда соперник на четвереньках. Стойка-дистанции вне захвата,дальняя,ближняя,вплотную.к омплекс офп и сфп	2		
16	Изучение техники передвижения по коври(стойка)	Передвижения по коври во время поединка(вперед,назад,право,лево).к омплекс офп и сфп	2		
17	Партер-изучение ранее изученного Стойка-передвиженияпо коври.	.партер- учебно –тренировочные поединки по заданию Стойка-передвижения по коври с партнером(вперед,вправо,назад,влево).комплекс офп и сфп	2		

18	Партер-рычаг локтя.стойка-выведение из равновесия	Рычаг локтя классический. Выведение из равновесия в перед, назад,в право,в лево.комплекс офп и сфп	2		
19	Изучение техники броска через бедро.	Бросок через бедро с захватом за пояс	2		
20	Изучение техники броска через бедро	Переход от борьбы в стойке к борьбе в партере.бросок через бедро-удержание.комплекс офп и сфп	2		
21	Изучение броска через бедро.совершенствование ранее изученного в партере	Комбинация из освоенных элементов: бросок через бедро-удержание,удержание-болевого прием.комплекс офп и сфп	2		
22	Изучение техники переворачивания в партере.	. переворачивание с захватом двух рук сбоку.Командные эстафеты с элементами акробатики.комплекс офп и сфл	2		
23	Изучение техники переворачивания в партере. Стойка-основные положения борцов	.партер-переворачивание с захватом шеи из под плеча двумя руками.стойка-захваты.способы передвижения по коврику и способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп	2		
24	Основные положения борцов.учебно – тренировочные схватки	Зхваты,способы передвижения по коврику,способы подготовки приемов.комплекс офп и сфп	2		
25	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу,сбивание на носки,.осаживание на одну ногу,осаживание на обе ноги, зведение. комплекс офп и сфп	2		
26	Изучение удержания	Удержание сбоку.удержание со стороны головы,удержание поперек..удержание со стороны ног.комплекс офп	2		
27	Изучение техник защиты и тактика перехвата на удержании	. уход от удержания сбоку,удержания со стороны головы,удержания поперек.комплекс сфп и офп	2		
28	Совершенствование ранее изученной техники в	утс.	2		

	борьбе лежа				
29	Изучение техник защиты и тактики перехода на болевой прием.	.рычаг локтя через бедро,рычаг локтя через предплечье.комплекс сфп и офп	2		
30	Изучение техники выполнения задней подножки.	Выведение на одну ногу.бросок – задняя подножка.комплекс сфп и офп	2		
31	Совершенствование изученных приемов в борьбе в партере.изучение приема в стойке-задняя подножка.	Переворот за две руки-партнер на четвереньках. Выведение на одну ногу,бросок задняя подножка.комплекс сфп и офп	2		
32	Совершенствование ранее изученного	УТС	2		
33	Изучение техники броска задняя подножка	Выполнение задней подножки с односторонним захватом,с разносторонним захватом.комплекс офп и сфп	2		
34	Изучение техники переворотов в партере	Переворот косым захватом.переворачивание захватом шеи из-под плеча и захватом ноги.комплекс сфп и офп	2		
35	Техника перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Переход на болевой прием после броска задняя подножка.комплекс офп	2		
36	Техника перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере.	Переход на болевой прием после броска –задняя подножка.комплекс офп	2		
37	Совершенствование приемов в партере.Изучение приема в стойке.	Удержания. Бросок передняя подножка.Выведение из равновесия.комплекс сфп	2		
38	Совершенствование приемов в партере.Изучение приемов в стойке.	Переворот на удержание –партнер на животе. Выведение из равновесия .бросок передняя подножка.комплекс сфп	2		
39	Совершенствование	УТС	2		

	ние изученного.				
40	Освобождение от удержания.переход от удержания к болевому приему на руку	.переход от удержания сверху –рычаг локтя ,руки между ног садясь.комплекс офп и сфп	2		
41	Болевой прием на руку.защита от болевого приема	Защита от рычага локтя между ног.комплекс офп и сфп	2		
42	Изучение техник защиты от рычага локтя	Уход с болевого приема забеганием.комплес сфп и офп	2		
43	Партер-защита от болевого.стойка совершенствовани ранее изученного	Уход с болевого приема забеганием. бросок через бедро,задняя подножка,передняя подножка.комплекс офп	2		
44	Партер-защита от болевого приема.стойка-совершенствовани рнее изученного	Освобождение от болевого приема забеганием. Стойка-выведение из равновесия.комплекс офп	2		
45	Партер-болевой прием на руку.стойка-совершенствовани ранее изученного	Партер-узел поперек.стойка –выведение из равновесия....комплекс офп	2		
46	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	Бросок задняя подножка с захватом за одну ногу.комплекс офп	2		
47	Совершенствовани изученного	Утс с форой. Разбор ошибок. Комплекс ОФП.	2		
48	Закрепление изученного материала. Совершенствовани полученных навыков.	Утс с форой.разбор ошибок.комплекс сфп.	2		
49	Закрепление изученного материала. Совершенствовани полученных навыков.	Переворчивание партнера в пртере.освобождение от удержания.освобождение от олевого приема	2		
50	Закрепление изученного материала.	Передвижение по коври.выведение из равновесия комплекс офп и сфп.	2		

	Совершенствование полученных навыков.				
51	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	бросок задняя подножка с захватом за ногу, с односторонним захватом, с разносторонним захватом, переход на болевой прием	2		
52	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Комбинация из освоенных элементов борьбы в партере. комплекс сфп	2		
53	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	утс. Разбор ошибок. Комплекс ОФП.	2		
54	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Переворачивание партнер из положения на животе. бросок передняя подножка. комплекс офп и сфп.	2		
55	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Выведение из равновесия. комплекс офп и сфп	2		
56	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Передвижение по коврику. выведение из равновесия. комплекс офп и сфп	2		
57	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Удержание сбоку, верхом, со стороны оловы, попек, со стороны ног. освобождение от удержания	2		
58	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Рычаг локтя через бедно. защита от болевой приема. комплекс офп и сфп.	2		
59	Закрепление	Командные эстафеты с элементами	2		

	изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	акробатики.комплекс офп.			
60	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Выведение из равновесия.бросок задняя подножка.комплекс сфп.	2		
61	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Комбинация из освоенных элементов выведения из равновесия.комплекс сфп	2		
62	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Утс.разбор ошибок	2		
63	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Рычаг логтя при помощи плеча сверху.освобождение от болевого приема. Комплекс сфп	2		
64	Партер-болевого прием на руку.стойка-совершенствование ранее изученного	Партер-узел поперек.стойка – выведение из равновесия....комплекс офп	2		
65	Совершенствование приемов в партере.Изучение приемов в стойке.	Переворот на удержание –партнер на животе. Выведение из равновесия .бросок передняя подножка.комплекс сфп	2		
66	Совершенствование приемов в партере.Изучение приемов в стойке.	Переворот на удержание –партнер на животе. Выведение из равновесия .бросок передняя подножка.комплекс сфп			
67	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Утс с форой.разбор ошибок.комплекс сфп.	2		
68	Совершенствование	Переворот на удержание –партнер на	2		

	ние приемов в партере.Изучение приемов в стойке.	животе. Выведение из равновесия .бросок передняя подножка.комплекс сфп			
69	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Переворчивание партнера в пртере.освобождение от удержания.освобождение от олевого приема	2		
70	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Тактика ведения поединка.атака-контратака.комплекс сфп	2		
71	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Соревнования.	2		
72	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	- Передняя подножка с захватом ноги снаружи. - Бросок рывком за пятку. - Бросок рывком за пятку изнутри. - Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног	2		
72	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	- Передняя подножка с захватом ноги снаружи. - Бросок рывком за пятку.	2		
74	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	- Передняя подножка с захватом ноги снаружи. - Бросок рывком за пятку. - Бросок рывком за пятку изнутри. - Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног	2		
75	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	- Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног	2		
76	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	- Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног	2		
77	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	- Передняя подножка с захватом ноги снаружи. - Бросок рывком за пятку. - Бросок рывком за пятку изнутри. - Бросок рывком за руку и голень.	2		

		Бросок с захватом двух ног			
78	Стойка изучение бросков с захватом за ногу	<ul style="list-style-type: none"> - Передняя подножка с захватом ноги снаружи. - Бросок рывком за пятку. - Бросок рывком за пятку изнутри. - Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног	2		
79	Стойка-основные положения борцов	захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную	2		
80	Стойка-основные положения борцов	захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную	2		
81	Стойка-основные положения борцов	захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную	2		
82	Стойка-основные положения борцов	захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную	2		
83	Стойка-основные положения борцов	захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную	2		
84	Способы подготовки приемов:	сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.	2		
85	Способы подготовки приемов:	сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.	2		
86	Способы подготовки	сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу,	2		

	приемов:	осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.			
87	Освобождение от удержания.переход от удержания к болевому приему на руку	.переход от удержания сверху –рычаг локтя ,руки между ног саясь.комплекс офп и сфп	2		
88	Болевой прием на руку.защита от болевого приема	Защита от рычага локтя между ног.комплекс офп и сфп	2		
89	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Тактика ведения поединка.атака-контратака.комплекс сфп	2		
90	Изучение бросков с падением.переход от броска на удержание	- Бросок через бедро. - Бросок через бедро с захватом головы с падением. - .	2		
91	Изучение бросков с падением.переход от броска на удержание	- Бросок через бедро. - Бросок через бедро с захватом головы с падением. - .	2		
92	Изучение бросков с падением.переход от броска на удержание	- Бросок через бедро. - Бросок через бедро с захватом головы с падением. - .	2		
93	Изучение бросков с падением.переход от броска на удержание	- Бросок через бедро. - Бросок через бедро с захватом головы с падением. - .	2		
94	Переворачивания в партере	- Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. - Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	2		

95	Переворачивания в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. - Переворачивание с захватом на рычаг. - Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. 	2		
96	Переворачивания в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом. 	2		
97	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Тактика ведения поединка. атака-контратака. комплекс сфп	2		
98	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Передвижение по ковру. тактика ведения поединка. контратака комплекс сфп	2		
99	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Утс-с форой. комплекс офп сфп	2		
100	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. освобождение от болевого приема. комплекс сфп.	2		
101	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Выведение из равновесия. бросок задняя подножка. рычаг локтя с перебрасыванием ног. комплекс сфп	2		
102	Закрепление изученного материала. Совершенствование	Утс. разбор ошибок	2		

	ние полученных навыков.				
103	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	.выведение из равновесия. сбивание, осаживание. бросок с захватом за ногу. комплекс офп и сфп	2		
104	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Тактика ведения поединка. атака, контратака. сбивание в партер. комплекс сфп и офп	2		
105	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Соревнования.	2		
106	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Техника и тактика ведения поединка. связки	2		
107	Закрепление изученного материала. Совершенствование полученных навыков.	Игра в футбол сдача КПН	2		
108	Заключительное занятие	Сдача КПН. Подведение итогов года	2		

**Содержание программы
2 года обучения**

**Перечень тем и краткое содержание материала
по теоретической подготовке**

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности.	1

		Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	
2	Краткий обзор развития самбо	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1
6	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
7	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	
8	Технико-тактическая подготовка	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1
10	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	0,5
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	0,5
Всего часов			9

Общая физическая подготовка

- **Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков**

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

- **Простейшие акробатические элементы**

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка

- **Страховка и самоконтроль при падениях:**

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,

- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

- **Упражнения на мосту**

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

- **Упражнения с манекеном**

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

- **Парные упражнения**

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Технико-тактическая подготовка

- **Основы техники:**

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру испособы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

- **Борьба стоя (броски)**

- Задняя подножка.

- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- .
- **Борьба лежа (переворачивание)**
 - Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
 - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
 - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
 - Переворачивание с захватом на рычаг.
 - Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
 - Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
 - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
 - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
 - Переворот косым захватом.
 - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
 - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
 - Заваливание.
 - Удержание
 - Удержание сбоку.
 - Удержание сбоку без захвата шеи.
 - Обратное удержание сбоку.
 - Удержание со стороны плеча.
 - Удержание поперек.
 - Удержание со стороны головы и захватом рук.
 - Удержание со стороны ног.
 - Удержание верхом.
 - Удержание поперек с захватом головы.
 - Удержание со стороны головы и пояса.
 - Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
 - Освобождения (уходя) от удержаний.
- **Болевые приемы**
 - Рычаг локтя через бедро.
 - Узел ногой.
 - Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
 - Рычаг локтя через предплечье.
 - Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
 - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
 - Перегибание локтя при помощи ног сверху.
 - Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.

- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног сидя.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при	

			группировке
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Рабочая программа для групп 3 года обучения

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

Группы начальной подготовки 3-го обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей.

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении специальных физических упражнений
- развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать восприятия двигательной деятельности,
- сформировать умение в выполнении передвижений в захвате и выполнении приемов и комбинаций в стойке
- обучить основным приемам и переворотам в партере, обучить болевым на руки и на ноги
- развить данные (выворотность, гибкость, устойчивость, координацией);

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Правила техники – безопасности. комплекс офп	2		
2	- Зацеп ногами.	Изучения броска Зацеп снаружи Совершенствование навыков борьбы в стойке	2		

3	- Зацеп ногами	- Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением, комплекс ОРУ	2		
4	- Перевороты в партере, - Изучение болевых приемов на ноги	- Переворот с захватом руки и бедра. - Переворот с захватом шеи из-под плеча ,снаружи. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. комплекс ОРУ	2		
5	- защита от бросков, удержаний болевых приемов.	Зацеп снаружи как второе движение, Ущемление ахиллесова и защита от него	2		
6	Зацеп ногами	- Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. Комплекс ОРУ	2		
7	защита от бросков, удержаний и болевых приемов	- Зацеп стопой. - Зацеп голенью и стопой (обвив). Переход на болевой на ногу и защита от болевого на ногу	2		
8	Зацеп ногами	- Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп стопой. - Зацеп голенью и стопой (обвив).	2		
9	Совершенствован ие ранее изученного	Учебно-тренировочные поединки с заданием	2		
10	офп	Круговая тренировка. Работа на скоростно-силовую выносливость.игра в футбол	2		
11	Контратака	защита от бросков, удержаний и болевых приемов комплекс ору	2		

12	Изучение бросков с падением	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп стопой с падением. Комплекс ору	2		
13	Изучение бросков с падением	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением Комплекс ору	2		
14	Изучение бросков с падением	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением Комплекс ору	2		
15	применение изученных приемов на сопротивляющемся противнике	Учебно тренировочные поединки	2		
16	Изучение подсечки Совершенствование приемов в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка. - Боковая подсечка при движении противника вперед. - Боковая подсечка при движении противника назад. - Боковая подсечка противнику, встающему с колен. 	2		
17	Изучение болевого на ногу. Совершенствование подсечек	<ul style="list-style-type: none"> - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. - Боковая подсечка противнику, встающему с колен 	2		
18	Изучение подсечки Совершенствование приемов в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. - Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами. - 	2		

19	Изучение болевого на ногу. Совершенствовани е подсечек	Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги	2		
20	Изучение подсечки	- Боковая подсечка при движении противника в сторону. - Боковая подсечка в темп шагов.	2		
21	Изучение болевого на ногу. Совершенствовани е подсечек	- Боковая подсечка противнику, встающему с колен. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.	2		
22	Изучение подсечки	- Передняя подсечка. - Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено	2		
23	Тактика ведение поединка	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
24	офп	Комплекс упражнений развивающих скоростно-силовую выносливость Игра в футбол	2		
25	Изучение болевого на ногу. Совершенствовани е подсечек	- Боковая подсечка противнику, встающему с колен. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.	2		
26	Изучение подсечки	- Боковая подсечка при движении противника в сторону. - Боковая подсечка в темп шагов.	2		
27	Тактика ведение поединка	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
28	Совершенствовани е ранее	выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более	2		

	изученного материала	тяжелыми партнерами			
29	Тактика ведение поединка	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность	2		
30	Контр приемы	- Зацеп голенью и стопой (обвив). - Отхват Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
31	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги	2		
32	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Боковая подсечка при движении противника в сторону. - Боковая подсечка в темп шагов - Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги. -	2		
33	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на руку	- Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		
34	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.	2		
35	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Бросок с захватом руки и одноименной голени. - Бросок рывком за пятку - Ущемление икроножной мышцы через голень руками.	2		
36	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов	2		

		Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги			
37	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги	2		
38	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на руку	- Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		
39	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на ногу	- Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		
40	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на руку	- Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		
41	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп стопой с падением. - Ущемление ахиллесова сухожилия Комплекс ору	2		
42	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп стопой с падением. - Ущемление ахиллесова сухожилия Комплекс ору	2		
43	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на ногу	- Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		

44	Переворот партнера в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом руки и бедра. - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. - Переворот обратным «ключом». 	2		
45	Переворот партнера в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча 	2		
46	Совершенствовани е изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
47	Общая физическая подготовка	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу	2		
48	Переход от борьбы в стойке к борьбе в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок с захватом за ногу и переход на Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой. 	2		
49	Переход от борьбы в стойке к борьбе в партере	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок с захватом за ногу и переход на Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой. 	2		
50	Переворот партнера в партере Изучение болевого на руку	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом руки и бедра. - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. - Переворот обратным «ключом». - - Прямой узел плеча поперёк. - Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз 	2		
51	Переворот партнера в партере Изучение болевого на руку	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом руки и бедра. - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. - Переворот обратным «ключом». - - Прямой узел плеча поперёк. - Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз 	2		
52	Переворот партнера в	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом руки и бедра. 	2		

	партере Изучение болевого на руку	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. - Переворот обратным «ключом». - - Прямой узел плеча поперёк. - Обратный узел плеча поперёк. <p>Узел предплечьем вниз</p>			
53	Совершенствовани е изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
54	Общая физическая подготовка	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу	2		
55	удержания	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание со стороны ног с захватом пояса. - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. - Удержание верхом без захвата рук. - Удержание со стороны ног с захватом рук. 	2		
56	Защиты и контрпиемы от приемов борьбы лежа	<ul style="list-style-type: none"> - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. 	2		
57	Защиты и контрпиемы от приемов борьбы лежа	<ul style="list-style-type: none"> - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. 	2		

58	Совершенствовани е изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
59	Совершенствовани е изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
60	Общая физическая подготовка	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу			
61	Борьба в партере. удержания	- Удержание со стороны ног с захватом пояса. - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. - Удержание верхом без захвата рук. - Удержание со стороны ног с захватом рук.	2		
62	Изучение и совершенствовани е приемов в партере	- Удержание верхом без захвата рук. Удержание со стороны ног с захватом рук Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		
63	Изучение и совершенствовани е приемов в партере	- Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. - Удержание со стороны ног с захватом пояса. - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. -	2		
64	Изучение и совершенствовани е приемов в партере	- Переворот с захватом руки и бедра. - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. - Переворот обратным «ключом». - Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. - Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча	2		
65	Изучение и совершенствовани е приемов в партере	- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. - Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья	2		

		из-под плеча			
66	Совершенствован ие ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
67	Совершенствован ие ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
68	Совершенствован ие ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
69	Совершенствован ие ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
70	Общая физическая подготовка	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу	2		
71	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание со стороны ног с захватом пояса. - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. - Удержание верхом без захвата рук. - Удержание со стороны ног с захватом рук. 	2		
72	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. 	2		

73	Использование приемов при контратаки	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп изнутри. - Зацеп стопой. - Зацеп голенью и стопой (обвив). - Отхват. - Отхват с захватом ноги снаружи - 	2		
74	Использование приемов при контратаки	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп изнутри. - Зацеп стопой. - Зацеп голенью и стопой (обвив). - Отхват. - Отхват с захватом ноги снаружи - 	2		
75	Использование приемов при контратаки	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп изнутри. - Зацеп стопой. - Зацеп голенью и стопой (обвив). - Отхват. - Отхват с захватом ноги снаружи - 	2		
76	Совершенствование ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с захватом руки и бедра. - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. - Переворот обратным «ключом». - - Прямой узел плеча поперёк. - Обратный узел плеча поперёк. <p>Узел предплечьем вниз</p>	2		
77	Совершенствование ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок с захватом за ногу и переход на Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой. 	2		
78	Совершенствование ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка противнику, встающему с колен. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. 	2		
79	Совершенствование ранее	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на	2		

	пройденного материала	подсечку. Учебно-тренировочные поединки			
80	Совершенствован ие ранее пройденного материала	- Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением Комплекс ору	2		
81	Тактика ведения поединка	- Участники соревнований, их права и обязанности.	2		
82	Тактика ведения поединка	∴ проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.). -	2		
83	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности ∴ проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	2		
84	Тактика ведения поединка	Учебно-тренировочные поединки	2		
85	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности ∴ проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	2		
86	Совершенствован ие ранее пройденного материала	- Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением Комплекс ору	2		
87	Тактика ведения поединка	Атаки –контратаки. Запрещенные приемы и наказания за них.правила соревнований	2		
88	Общая физическая	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу	2		

	подготовка				
89	Броски в стойке ногами	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка. - Боковая подсечка при движении противника вперед. - Боковая подсечка при движении противника назад. 	2		
90	Броски в стойке ногами	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка. - Боковая подсечка при движении противника вперед. - Боковая подсечка при движении противника назад. 	2		
91	Броски в стойке ногами	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка. - Боковая подсечка при движении противника вперед. - Боковая подсечка при движении противника назад. 	2		
92	Броски в стойке ногами	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка. - Боковая подсечка при движении противника вперед. - Боковая подсечка при движении противника назад. 	2		
93	Связки. Атака контратака	Бросок через бедро, посадка Комплекс офп	2		
94	Связки вперед-назад	Бросок через бедро, посадка Комплекс офп	2		
95	Связки с подсечками	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
96	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Передняя подсечка. - Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено	2		
97	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
98	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп снаружи за дальнюю ногу. - Зацеп стопой с падением. 	2		

		Защита от приемов и контрприемы			
100	Совершенствован ие ранее пройденного материала	- Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп снаружи за дальнюю ногу. - Зацеп стопой с падением. Защита от приемов и контрприемы	2		
101	Совершенствован ие ранее пройденного материала	- Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. - Зацеп снаружи за дальнюю ногу. - Зацеп стопой с падением. Защита от приемов и контрприемы	2		
102	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Учебно-тренировочные поединки	2		
103	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Учебно-тренировочные поединки	2		
104	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
105	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. комплекс упражнений развивающих силу	2		
106	Сдача контрольно –переводных нормативов	кпн	2		
107	Сдача контрольно –переводных нормативов	кпн	2		
108	Заключительное занятие	Игровая тренировка Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период	2		

Содержание программы

3 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол- во
1	Физическая культура и спорт	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1
4	Общие понятия о гигиене	Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Фазы формирования двигательных навыков.	1
6	Морально - волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.	1
7	Специальная физическая подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5

11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	0,5
Всего часов			9

Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**
- **Общие подготовительные упражнения**
- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка

- ***Броски (борьба в стойке)***

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Защита от приемов и контрприемы.
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи

- ***Переворачивание (борьба лежа)***

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

- ***Удержания***

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

- ***Болевые приемы***

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.

- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5
Техническая подготовка		
	Оценка	
	5	4
		3

Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Календарно-Тематическое планирование 4 год обучения

Группы начальной подготовки 4-го обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей.

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении специальных физических упражнений
- развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать восприятия двигательной деятельности,
- сформировать умение в выполнении передвижений в захвате и выполнении приемов и комбинаций в стойке
- обучить основным приемам и переворотам в партере, обучить болевым на руки и на ноги
- развить данные (выворотность, гибкость, устойчивость, координацией);

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Дата по плану	Дата по факту
-------	------	------------	------	---------------	---------------

1	Вводное занятие	Правила техники безопасности	2		
2	- Изучение бросков стойке в	Подхват изнутри в голень (бедро)	2		
3	- Изучение бросков стойке в	Подхват изнутри в голень (бедро)	2		
4	- Перевороты в партере, - Изучение болевых на ноги	- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой. - Узел обеих ног снизу. - Удержание сбоку с захватом ноги противника. - Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. - Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.	2		
5	- защита от бросков, удержаний и болевых приемов.	-). - Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. - Бросок через грудь с захватом туловища сзади. - Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку. - Бросок обратный захватом двух ног. - Бросок захватом руки и голени изнутри. - Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри. - Бросок передним переворотом. - «Мельница» с захватом разноименной, одноименной руки и одноименного бедра изнутри.	2		
6	Изучение бросков в стойке	- Бросок через голову с захватом руки и упором	2		

		голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади			
7	Изучение бросков в стойке	- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади	2		
8	Изучение бросков в стойке	- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади	2		
9	Совершенствование ранее изученного	- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади	2		
10	офп	Комплекс упражнения на выносливость	2		
11	Контратака	Учебно-тренировочные поединки. работа 2 м номером	2		
12	Изучение бросков с падением	- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.	2		
13	Изучение бросков с падением	- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади	2		
14	Изучение бросков с падением	- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.	2		
15	Комбинации приемов в партере	- - Рычаг локтя после узла поперек. - Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками. - Узел предплечьем вниз после узла поперек. - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.	2		

16	Комбинации приемов в партере	Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя	2		
17	Изучение болевого на ногу. Совершенствование подсечек	- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя	2		
18	Изучение подсечки Совершенствование приемов в партере	Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя	2		
19	Изучение болевого. Совершенствование подсечек	- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.	2		
20	Комбинации приемов в партере	- Рычаг локтя после узла поперек. Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками	2		
21	Изучение болевого. Совершенствование бросков в стойке	- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.	2		
22	Совершенствование приемов ногами	Подсечка в колени, подсечка в догонку	2		
23	Тактика ведения поединка	Атака-контратака Комбинации вперед-назад Комплекс упражнений сфп	2		
24	офп	Комплекс упражнений развивающих скоростно-силовую выносливость Игра в футбол	2		
25	Изучение болевого. Совершенствование бросков в стойке	- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания	2		

		<p>поперек.</p> <p>- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.</p>			
26	Комбинации приемов в партере	<p>- Рычаг локтя после узла поперек.</p> <p>Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками</p>	2		
27	Тактика ведение поединка	<p>Контратаки от подсечек.</p> <p>Выведение партнера на подсечку.</p> <p>Учебно-тренировочные поединки</p>	2		
28	Совершенствовани е ранее изученного материала	<p>выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами</p>	2		
29	Тактика ведение поединка	<p>проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность</p>	2		
30	Контр приемы	<p>- Зацеп голенью и стопой (обвив).</p> <p>- Отхват Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.</p>	2		
31	Комбинации приемов в стойке	<p>- Зацеп голенью и стопой (обвив).</p> <p>- Отхват Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.</p>	2		
32	Комбинации приемов в партере	<p>- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.</p> <p>- Узел обеих ног снизу.</p> <p>- Удержание сбоку с захватом ноги противника</p>	2		
33	совершенствовани е бросков с захватом за ноги,изучение болевого на руку	<p>- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.</p> <p>- Узел обеих ног снизу.</p> <p>- Удержание сбоку с захватом ноги противника.</p> <p>Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи</p>	2		
34	Совершенствован	<p>- Рычаг на оба бедра с</p>	2		

	ие бросков ногами,изучение болевого приема	обвивом одной ноги и захватом другой. - Узел обеих ног снизу. - Удержание сбоку с захватом ноги противника. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи			
35	Совершенствовани е бросков ногами ,изучение болевого приема	- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой. - Узел обеих ног снизу. - Удержание сбоку с захватом ноги противника. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. Подсечки,зацепы	2		
36	Совершенствовани е бросков ногами ,изучение болевого приема	- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой. - Узел обеих ног снизу. - Удержание сбоку с захватом ноги противника. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи	2		
37	Совершенствовани е бросков ногами ,изучение болевого на ногу	- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.	2		
38	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на руку	- Рычаг локтя после узла поперек. Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками	2		
39	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на ногу	- Рычаг локтя после узла поперек. Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками	2		
40	Изучение бросков с захватом за ноги,изучение болевого на руку	- Рычаг локтя после узла поперек. Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками	2		
41	Совершенствован	- Рычаг локтя захватом между	2		

	ие комбинаций в партере	<p>ног, не перенося ногу через шею.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. 			
42	Совершенствован ие бросков ногами ,изучение болевого на ногу	<p>Подхват,отхват</p> <p>Учебно-тренировочные поединки</p>	2		
43	Изучение бросков с захватом за ноги,повторение болевого на ногу	<p>Ущемление ахиллова сухожилия</p>	2		
44	Переворот партнера в партере		2		
45	Переворот партнера в партере.комбинации в партере.	<ul style="list-style-type: none"> - Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. 	2		
46	Совершенствован ие изученного	<p>Переход после броска на болевой прием</p>	2		
47	Общая физическая подготовка	<p>Комплекс упражнений общей физической подготовки.силовая выносливость</p>	2		
48	Совершенствован ие ранее изученного	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение и совершенствование подсечек. - Повторение и совершенствование бросков через голову. 	2		
49	Совершенствован ие ранее изученного	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение и совершенствование бросков с захватом ног. <p>Повторение и совершенствование зацепов</p>	2		
50	Совершенствован ие ранее изученного	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение и совершенствование выведения из равновесия. - Повторение и совершенствование бросков с 	2		

		<p>захватом ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторение и совершенствование зацепов. - Повторение и совершенствование болевых приемов. 			
51	Совершенствование ранее изученного	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение и совершенствование переворачиваний. 	2		
52	Переворот партнера в партере Изучение болевого на руку	<ul style="list-style-type: none"> - Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. 	2		
53	Совершенствование изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
54	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. комплекс упражнений развивающих силу	2		
55	удержания	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание со стороны ног с захватом пояса. - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. - Удержание верхом без захвата рук. - Удержание со стороны ног с захватом рук. 	2		
56	Изучение приемов в стойке	<ul style="list-style-type: none"> - Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку. - - 	2		
57	Изучение приемов в стойке	<ul style="list-style-type: none"> - Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку. 	2		
58	Совершенствование изученного	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание со стороны ног с захватом пояса. - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. - Удержание верхом без захвата рук. - Удержание со стороны ног с 	2		

		захватом рук.			
59	Совершенствовани е изученного	- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.	2		
60	Изучение приемов в стойке	- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. - Бросок через грудь с захватом туловища сзади. - . - . - Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.			
61	Изучение приемов в стойке	- Бросок обратный захватом двух ног. - Бросок захватом руки и голени изнутри. Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри	2		
62	Изучение приемов в стойке	- Бросок обратный захватом двух ног. - Бросок захватом руки и голени изнутри. Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри	2		
63	Изучение приемов в стойке	- Бросок передним переворотом. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри	2		
64	Изучение приемов в стойке	- Бросок передним переворотом. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри	2		
65	Изучение приемов в стойке	- Бросок передним переворотом. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри	2		
66	Совершенствовани е ранее пройденного материала	- Бросок передним переворотом. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой	2		

		руки и одноименного бедра изнутри			
67	Совершенствован ие ранее пройденного материала	- Бросок передним переворотом. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри	2		
68	Совершенствован ие ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
69	Совершенствован ие ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
70	Общая физическая подготовка	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу	2		
71	• <i>Комбинация бросков</i>	- Передняя подножка после задней подножки. - Подхват после передней. - Задняя подножка после передней. - Передняя подножка после боковой подсечки. - Передняя подсечка после боковой.	2		
72	• <i>Комбинация бросков</i>	- Передняя подножка после задней подножки. - Подхват после передней. Задняя подножка после передней	2		
73	• <i>Комбинация бросков</i>	- Передняя подножка после задней подножки. - Подхват после передней. - Задняя подножка после передней	2		
74	• <i>Комбинация бросков</i>	- Задняя подножка после передней. - Передняя подножка после боковой подсечки. - Передняя подсечка после	2		
75	• <i>Комбинация бросков</i>	- Передняя подножка после задней подножки. - Подхват после передней. - Задняя подножка после	2		

		<p>передней.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передняя подножка после боковой подсечки. - Передняя подсечка после 			
76	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинация бросков 	<ul style="list-style-type: none"> - Передняя подножка после задней подножки. - Подхват после передней. - Задняя подножка после передней. - Передняя подножка после боковой подсечки. <p>Передняя подсечка после</p>	2		
77	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинация бросков 	<ul style="list-style-type: none"> - Передняя подножка после задней подножки. - Подхват после передней. - Задняя подножка после передней. - Передняя подножка после боковой подсечки. <p>Передняя подсечка после</p>	2		
78	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Боковая подсечка противнику, встающему с колен. - Ущемление икроножной мышцы через голень руками. - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. 	2		
79	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<p>Контратаки от подсечек.</p> <p>Выведение партнера на подсечку.</p> <p>Учебно-тренировочные поединки</p>	2		
80	Совершенствован ие ранее пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой изнутри. - Зацеп изнутри с заведением. - Зацеп изнутри под одноименную ногу. <p>Зацеп стопой с падением</p> <p>Комплекс ору</p>	2		
81	Тактика ведения поединка	<ul style="list-style-type: none"> - Участники соревнований, их права и обязанности. 	2		
82	Тактика ведения поединка	<p>∴ проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p> <p>-</p>	2		
83	Тактика ведения поединка	<p>Участники соревнований, их права и обязанности</p> <p>∴ проведение поединков с</p>	2		

		противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).			
84	Тактика ведения поединка	Учебно-тренировочные поединки	2		
85	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности : проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	2		
86	• Комбинация бросков	- Зацеп изнутри после броска через бедро. - Бросок через бедро после зацепа. - Передняя подсечка после зацепа изнутри. - . - .	2		
87	Тактика ведения поединка	Атаки –контратаки. Запрещенные приемы и наказания за них.правила соревнований	2		
88	Общая физическая подготовка	Игра в регбол.комплекс упражнений развивающих силу	2		
89	• Комбинация бросков	- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. - Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.	2		
90	• Комбинация бросков	- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. Бросок захватом ног после попытки броска через бедро	2		
91	• Комбинация бросков	- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки. - Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки. Передняя подножка на пятке,	2		

		после задней			
92	• Комбинация бросков	- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки. - Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки. Передняя подножка на пятке, после задней	2		
93	Связки. Атака контратака	- «Ножницы» после подхвата. - Подхват после подсечки. - Бросок через плечо, после бедра. Бросок через бедро, после боковой подсечки	2		
94	Связки вперед-назад	- «Ножницы» после подхвата. - Подхват после подсечки. - Бросок через плечо, после бедра. Бросок через бедро, после боковой подсечки	2		
95	Связки с подсечками	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
96	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
97	Совершенствован ие ранее пройденного материала	- Ножницы» после подхвата. - Подхват после подсечки. - Бросок через плечо, после бедра. Бросок через бедро, после боковой подсечки	2		
98	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. комплекс упражнений развивающих силу	2		
100	Тактика ведения поединка	∴ проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.). -	2		
101	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности ∴ проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение	2		

		бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).			
102	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Учебно-тренировочные поединки	2		
103	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Учебно-тренировочные поединки	2		
104	Совершенствован ие ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
105	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. комплекс упражнений развивающих силу	2		
106	Сдача контрольно –переводных нормативов	кпн	2		
107	Сдача контрольно –переводных нормативов	кпн	2		
108	Заключительное занятие	Игровая тренировка Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период	2		

Содержание программы 4 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Физическая культура и спорт</i>	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси – России – СССР – Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства	1

		российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.	
2	Краткий обзор развития самбо	История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ(ротовая полость, пищевод, желудок, тонкийи толстый кишечник, печень и др.).	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств,необходимых самбисту (сила, быстрота,выносливость, гибкость, ловкость). Общая специальная подготовка.	1
6	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокихрезультатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	1
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	1
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.	
Всего часов			9

Общая физическая подготовка

- **Комплекс общеразвивающих упражнений**
- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3x10м., 5x10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук***

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется); имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Технико-тактическая подготовка

- ***Борьба в стойке***
- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок обратный захватом двух ног.

- Бросок захватом руки и голени изнутри.
- Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница» с захватом разноименной, одноименной руки и одноименного бедра изнутри.
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

- ***Борьба лежа***

- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
- Узел обеих ног снизу.
- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

- ***Комбинация бросков***

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- «Ножницы» после подхвата.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.

- ***Комбинации болевых приемов***

- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
- Рычаг локтя после узла поперек.
- Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
- Узел предплечьем вниз после узла поперек.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

- ***Примерная последовательность совершенствования техники***

- Повторение и совершенствование подсечек.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование переворачиваний.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6	
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12	
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15	
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Прыжок в длину с места, см	215	205	
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12	
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5	
Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

Формы и методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учениками – тренинг, разучивание комбинаций и выступления на соревнованиях)
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступлений на соревнованиях, мастерклассах, наблюдение - посещение соревнований высокого класса)
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- работа по образцу (ученики стараются выполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.

- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- в некоторых случаях (как то индивидуальная отработка приемов, подготовка к соревнованиях) приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие
- учебно-тренировочные поединки
- товарищеские встречи
- день борьбы
- мастер-класс

Работа с родителями

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание. Инициатива родителей всегда приветствуется педагогами и не остается без внимания.

Блок контроля результативности

Диагностические материалы

(Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с занятиями самбо

Критерии

1) Развитие физических данных

- выворотность
- гибкость
- координация
- силовые качества

Примечание:

- баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итог освоения программы» в баллах,
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: если среднеарифметический балл учащегося составил от 1 до 2,5-уровень низкий, от 2,6 до 4-уровень средний, от 4 до 5-уровень высокий. В конце каждого года обучения выстраивается диаграмма, в которой показана динамика и общая – уровень освоения программы за четыре года.

При оценке успеваемости во внимание принимаются не ошибки, которые при самом настоятельном требовании педагога обучающиеся не исправили и продолжают их повторять на следующих занятиях.

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее. Маленьких детей оценивать нужно осторожнее, внимательнее и с любовью.

- Карта результативности освоения образовательной программы по годам обучения
- Диаграммы результатов освоения образовательной программы по годам обучения

Способы и формы предъявления результатов

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- соревнования, учебно-тренировочные поединки;
- участие в мероприятиях ГБОУ ДОД;
- ведение диагностических карт (декабрь, май), проводится контрольные занятия и опрос-беседа, наблюдение;
- дружеские встречи с другими коллективами;

Способы и формы фиксации результатов

- карта учета достижений учащихся
- грамоты, дипломы;
- анкеты (например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»);
- отзывы (детей и родителей);

- видеозапись, фотоотчеты, афиши;
- статьи в прессе и на сайтах;
- методические разработки;
- база данных.

Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- соревнования
- сдача кпн
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в дружеских встречах, диагностические карты, наблюдение
	Итоговая диагностика	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в соревнованиях, диагностические карты, наблюдение, творческие встречи
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, , дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей), карта творческих достижений
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Районный, Городской, Всероссийский	Октябрь-ноябрь	Участие в открытых занятиях, соревнованиях, КПН.

	(выбрать подходящее)		
В середине учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Участие в соревнованиях, открытых занятиях
В конце учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Март-май	Участие в открытых занятиях, соревнованиях, КПН

Литература для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.

3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.