МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Согласовано:
Заместитель директора по
воспитательной работе
_____Глушкова Е.А.
«_1_» сентября 2026 г.

Утверждено:
Директор МАОУ «Фроловская
средняя школа «Навигатор»
_____Чернякевич Е.З.
«_1_» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Продолжительность реализации - 1 год

Автор-составитель:
Попов Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

С. Фролы, 202 год

Под общей редакцией:

Гошко К.В. – руководитель государственного казенного учреждения Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования»

Шаровой М.С. - специалист государственного казенного учреждения Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования»

Авторы - составители:

Головко Е.Н. - кандидат педагогических наук, член рабочей группы координационного совета НАУФК по программно-методическому обеспечению и внедрению инновационных технологий, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени Шевченко г. Тимашевск

Карл Л.И. - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

Рецензенты:

Аршинник С. П. - кандидат педагогических наук, доцент, заместитель декана факультета физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Бабоян Р. М. - заслуженный тренер России по самбо, судья международной категории по самбо, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, президент федерации самбо и дзюдо Краснодарского края, вице-президент Всероссийской федерации самбо, директор центра олимпийской подготовки Краснодарского края по самбо и дзюдо

Научный консультант:

Ломакина Е.В. - руководитель федерального ресурсного центра инноваций и развития образования «Открытый мир самбо», исполнительный директор Всероссийского проекта "Самбо в школу"

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	**Комплекс основных характеристик программы……**	5
1.1	Пояснительная записка……	5
1.2.	Цели и задачи……	9
1.3.	Содержание программы……...	11
	Учебно-тематический план 1 года обучения…….	11
	Распределение часов на различные виды программного материала 1 года обучения……..	11
	Учебно-тематический план 2 года обучения…….	18
	Распределение часов на различные виды программного материала 2 года обучения……..	19
1.4.	Содержание учебного плана	25
	Содержание учебного план 1 года обучения…….	25
	Содержание учебного план 2 года обучения…….	36
1.5.	Планируемые результаты……	47
II.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	50
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения……	50
2.2.	Календарный учебный график 1 года обучения……	65
2.3.	Условия реализации…….	79
	Материально-техническое обеспечение……	79
	Перечень оборудования и инвентаря для реализации программы…….	79
	Информационное обеспечение……..	80
	Интерактивные учебные пособия……..	80
	Список литературы……..	80
	Кадровое обеспечение программы……	82
2.4.	Формы контроля…….	82
2.5.	Оценочные материалы……	84
2.6.	Методические материалы……	86
	Краткий словарь терминов самбо……	90

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа **«Самбо для нацинающих»** является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года)).**

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Самбо для начинающих» представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо для начинающих» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо для начинающих» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию,

так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы «Самбо для начинающих» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-

спортивной направленности «Самбо для начинающих» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и самостраховки, умению правильно падать. Этот учебный период (2 года) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень

Объем программы: 136 часов за два года: 1 год обучения – 68 часов, 2 год обучения – 68 часов

Продолжительность программы: 2 года

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, зачёты.

Программа «Самбо для начинающих» предусматривает следующие *формы организации* учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

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

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо для начинающих» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами

спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – ознакомительный

Режим занятий и их продолжительность:136 часов на весь период обучения, 68 недели, 18месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Самбо для начинающих»: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, самостраховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы

самбо, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

Задачи I года обучения:

- научить правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий самбо на базовом и углубленном уровнях;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

Задачи II года обучения:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.Теоретические занятия	**8**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**-**	**1**
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2	1						1		
Общие понятия о гигиене.	1		1							
Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	2				1					1
Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	2			1		1				
Краткие сведения о строении организма	1						1			
2. Практические занятия	**56**	**6**	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
Общая физическая подготовка	24	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	18	2	3	3	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
3. Контрольные нормативы	**8**	**1**	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**
Сдача контрольных нормативов	2				1					1
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2								2	
Всего:	**68**	**7**	**7**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**8**	**8**

Таблица 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение в программу**	**1**	**1**		
	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	1	1		**Беседа опрос**
2-4	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	

2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «стойка	1		1	

	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).				
3	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1		1	
4	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1		1	
5	**Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)**	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
6-7	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
6	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1		1	
7	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1		1	
8	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	
	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1		1	
9	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.	1	1		
10-12	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	
10	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1		1	
11	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1		1	
12	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1		1	
13-15	**Специальная физическая подготовка**	**3**		**3**	
13	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	1		1	
14	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	1		1	

15	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1		1	

16	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	
	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
17	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	1	1		
18-20	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	
18	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1		1	
19	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1		1	
20	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1		1	
21-23	**Специальная физическая подготовка**	**3**		**3**	
21	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	**1**		**1**	
22	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	**1**		**1**	
23	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	**1**		**1**	
24	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	
	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1		1	
25	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	1	1		
26-28	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	

26	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.Кувырки вперед и назад	1		1	
27	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1		1	
28	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1		1	
29-30	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
29	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1		1	
30	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1		1	
31	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	
	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
32	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
33	**Теоретические занятия**	**1**			
	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	1			
34-35	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
34	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	**1**		**1**	

35	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.	**1**		**1**	

	Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.				
36-37	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
36	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	**1**		**1**	
37	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	**1**		**1**	
38-39	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
38	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	**1**		**1**	
39	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	**1**		**1**	
40	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
41	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1	1		
42--43	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
42	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1		1	
43	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1		1	

44-45	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
44	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1		1	
45	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	1		1	
46-47	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
46	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
47	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		1	
48	**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).**	**1**		**1**	
	Игры в теснения.	**1**		**1**	
49	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1	1		
50-51	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
50	***Акробатика.***Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	**1**		**1**	
51	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	**1**		**1**	
52-53	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
52	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	**1**		**1**	

53	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	**1**		**1**	
54-55	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
54	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	**1**		**1**	
55	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	**1**		**1**	
56	**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).**	**1**		**1**	**зачет**
	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	**1**		**1**	
57-58	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
57	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	1		1	
58	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1		1	
59-60	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
59	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	**1**		**1**	
60	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	**1**		**1**	
61-62	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
61	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
62	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1		1	
63-64	**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).**	**2**		**2**	**зачет**
63	Игры в блокирующие захваты	**1**		**1**	

64	Игры в атакующие захваты	**1**		**1**	

65	**Теоретические занятия**	**1**			
	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	**1**	**1**		
66-67	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
66	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	**1**		**1**	
67	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	**1**		**1**	
68	**Специальная физическая подготовка**	**1**		**1**	
	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	**1**		**1**	
	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	**1**		**1**	
	Технико-тактическая подготовка	**1**		**1**	
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1		1	
	Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
	Итого	**68**	**6**	**62**	

Таблица 3.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.Теоретические занятия	**8**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**-**	**1**
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	**2**	**1**						**1**		
Общие понятия о гигиене.	**1**		**1**							
Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	**2**				**1**					**1**
Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	**2**			**1**		**1**				
Краткие сведения о строении организма	**1**						**1**			
2. Практические занятия	**56**	**6**	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
Общая физическая подготовка	**24**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**

Специальная физическая подготовка	**18**	**2**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
Технико-тактическая подготовка	**14**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**

3. Контрольные нормативы	**8**	**1**	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**
Сдача контрольных нормативов	**2**				**1**					**1**
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	**2**								**2**	
Всего:	**68**	**7**	**8**	**7**	**8**	**8**	**7**	**7**	**8**	**8**

Таблица 4.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1	**Введение в программу**	**1**	**1**		
	Введение в программу. ТБ на занятиях самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.	1	1		
2-4	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	
2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, 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).	1		1	
3	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1		1	
4	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1		1	
5	**Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)**	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
6-7	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
6	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1		1	
7	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1		1	
8	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	

	Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.	1		1	

9	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим..	1	1		
10-12	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	
10	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1		1	
11	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1		1	
12	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1		1	
13-15	**Специальная физическая подготовка**	**3**		**3**	
13	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	1		1	
14	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	1		1	
15	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1		1	
16	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	
	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
17	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.	1	1		
18-20	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	
18	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1		1	
19	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1		1	

20	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног.	1		1	

	Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.				
21-23	**Специальная физическая подготовка**	**3**		**3**	
21	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	**1**		**1**	
22	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	**1**		**1**	
23	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	**1**		**1**	
24	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	
	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.	1		1	
25	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России.	1	1		
26-28	**Общая физическая подготовка**	**3**		**3**	
26	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком	1		1	
27	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1		1	
28	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1		1	
29-30	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
29	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1		1	
30	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1		1	

31	**Технико-тактическая подготовка**	**1**		**1**	

	Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.	1		1	
32	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
33	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов.	1	1		
34-35	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
34	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	**1**		**1**	
35	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	**1**		**1**	
36-37	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
36	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	**1**		**1**	
37	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	**1**		**1**	
38-39	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
38	Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	**1**		**1**	
39	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.	**1**		**1**	
40	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
41	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		

	Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и	1	1		

	самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).				
42--43	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
42	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1		1	
43	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1		1	
44-45	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
44	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1		1	
45	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	1		1	
46-47	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
46	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
47	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.	1		1	
48	**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).**	**1**		**1**	
	Игры в теснения.	**1**		**1**	
49	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1	1		
50-51	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	

50	***Акробатика.***Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад,	**1**		**1**	

	присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.				
51	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком.	**1**		**1**	
52-53	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
52	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	**1**		**1**	
53	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	**1**		**1**	
54-55	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
54	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	**1**		**1**	
55	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	**1**		**1**	
56	**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)**	**1**		**1**	**зачет**
	Игры «в касания» в виде кратчайшего (10- 15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	**1**		**1**	
57-58	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
57	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	1		1	
58	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1		1	
59-60	**Специальная физическая подготовка**	**2**		**2**	
59	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	**1**		**1**	
60	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	**1**		**1**	
61-62	**Технико-тактическая подготовка**	**2**		**2**	
61	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		1	
62	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1		1	

63-64	**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).**	**2**		**2**	**зачет**
63	Игры в блокирующие захваты	**1**		**1**	
64	Игры в атакующие захваты	**1**		**1**	
65	**Теоретические занятия**	**1**	**1**		
	Самбисты – герои Великой Отечественной войны	**1**	**1**		
66-67	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
66	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	**1**		**1**	
67	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	**1**		**1**	
68	**Специальная физическая подготовка**	**1**		**1**	
	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	**1**		**1**	
	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	**1**		**1**	
	Технико-тактическая подготовка	**1**		**1**	
	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	1		1	
	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1		1	
	Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)	**1**		**1**	**Тестирование по ОФП**
	Итого	**68**	**6**	**62**	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1.4 .1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение в программу.

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.

Общая физическая подготовка

Занятие 2.

Теория: Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.

Практика: Разминка. Строевые упражнения. Строевые приемы.

Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «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).

Занятие 3.

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Занятие 4.

Теория: Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Сдача контрольных нормативов (входная диагностика) Занятие 5.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Специальная физическая подготовка Занятие 6.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.

Практика: Разминка. Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

Занятие 7.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Технико-тактическая подготовка Занятие 8.

Теория: Инструктаж по ТБ. Объяснение приема удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Практика: Разминка. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Теоретические занятия Занятие 9.

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена.

Гигиена мест занятий.

Общая физическая подготовка

Занятие 10.

Теория: Влияние упражнений для ног, ступней, голеностопного сустава, спины, плеч и рук на уровень физической подготовленности.

Практика: Разминка Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.

Занятие 11.

Теория: Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Занятие 12.

Теория: Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий

Специальная физическая подготовка Занятие 13.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки с партнером.

Практика: Разминка Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером.

Занятие 14.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь

Практика: Разминка. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.

Занятие 15.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Практика: Разминка. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Технико-тактическая подготовка Занятие 16.

Теория: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку) в технико-тактической подготовке учащихся.

Практика: Разминка. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теоретические занятия Занятие 17.

Теория: Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов

Общая физическая подготовка

Занятие 18.

Теория: Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.

Практика: Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту

Занятие 19.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту»

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

Занятие 20.

Теория: Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

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

Специальная физическая подготовка Занятие 21.

Теория: Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке спортсмена - борца.

Практика: Разминка. Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.

Занятие 22.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. Страховка и самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.

Занятие 23.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Страховка,самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Технико-тактическая подготовка Занятие 24.

Теория: Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-тактической подготовке юного борца.

Практика: Разминка. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Теоретические занятия Занятие 25.

Теория: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России

Общая физическая подготовка Занятие 26.

Теория: Особенности и разновидности упражнений с гимнастической палкой в развитии координационных способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.

Занятие 27.

Теория: Согласованное развитие различных групп мышц при выполнении упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Разминка. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.

Занятие 28.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове

Специальная физическая подготовка Занятие 29.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия.

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Занятие 30.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье. Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Технико-тактическая подготовка Занятие 31.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Практика: Разминка. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика) Занятие 32.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия Занятие 33.

Теория: Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие

Общая физическая подготовка Занятие 34.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Занятие 35.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Специальная физическая подготовка

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Занятие 38.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Практика: Разминка. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.
Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Занятие 39.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.
Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Практика: Разминка. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.
Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика) Занятие 40.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей

физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных

упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия Занятие 41.

Теория: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Общая физическая подготовка Занятие 42.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Занятие 43.

Теория: Влияние прыжковых упражнений на развитие взрывной силы ног.

Практика: Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.

Специальная физическая подготовка Занятие 44.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Занятие 45.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Технико-тактическая подготовка Занятие 46.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 47.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения комбинированных переворачиваний с удержанием сбоку.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 48.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в теснения.

Теоретические занятия Занятие 49.

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка Занятие 50.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. Акробатика.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Занятие 51.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки впер, назад, боком.

Специальная физическая подготовка Занятие 52.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подножек.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Занятие 53.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники зацепа стопой.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Занятие 54.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 55.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при комбинированных переворачиваниях с удержанием со стороны головы.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 56.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.

Общая физическая подготовка Занятие 57.

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Занятие 58.

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Специальная физическая подготовка Занятие 59.

Теория: Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону и их влияние на скоростно-силовую подготовку.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Занятие 60.

Теория: Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа в развитии силы и силовой выносливости.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. Упор грудью в

набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Занятие 61.

Теория: ТБ при выполнении переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 62.

Теория: Правила работы с партнером, объяснение приема комбинированное переворачивание с удержанием поперёк.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 63.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты

Занятие 64.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты

Теоретические занятия Занятие 65.

Теория: Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

Общая физическая подготовка Занятие 66.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при перетаскивании манекена через себя, лежа на спине. Перекатах в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Практика: Разминка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Занятие 67.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при приседании с манекеном на спине (плечах). Беге с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове

Практика: Разминка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

Специальная физическая подготовка Занятие 68 - Теория: Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост, их влияние на

улучшение общего физического развития спортсмена.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
Активные и пассивные защиты от переворачивания.

структаж по ТБ, техника выполнения упражнений при комбинированных переворачиваниях с удержанием верхом.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

1.4.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение в программу.

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. ТБ на занятиях самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Общая физическая подготовка

Занятие 2.

Теория: Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.

Практика: Разминка.Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом. 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).

Занятие 3.

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.

Занятие 4.

Теория: Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.
Практика: Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)

Занятие 5.
Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Специальная физическая подготовка

Занятие 6.
Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.
Практика: Разминка**.** Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)
Занятие 7.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках.
Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Технико-тактическая подготовка

Занятие 8.
Теория: Инструктаж по ТБ**.** Объяснение приема удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук
Практика: Разминка. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Теоретические занятия

Занятие 9.
Теория: Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Общая физическая подготовка

Занятие 10.
Теория: Влияние упражнений для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук на уровень физической подготовленности.
Практика: Разминка Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.
Занятие 11.

Теория: Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.
Практика: Разминка. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.
Занятие 12.

Теория: Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие мелкой моторики.
Практика: Разминка. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий

Специальная физическая подготовка

Занятие 13.
Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки с партнером.
Практика: Разминка Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером.
Занятие 14.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь
Практика: Разминка. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.
Занятие 15.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги) **Практика:** Разминка. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Технико-тактическая подготовка

Занятие 16.

Теория: Техника безопасности при выполнении уходов от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
Практика: Разминка. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теоретические занятия

Занятие 17.
Теория: Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.

Общая физическая подготовка

Занятие 18.
Теория: Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.
Практика: Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту
Занятие 19.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту»
Практика: Разминка. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».
Занятие 20.

Теория: Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.
Практика: Разминка. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Специальная физическая подготовка

Занятие 21.

Теория: Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке спортсмена - борца.
Практика: Разминка. Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.
Занятие 22.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. Страховка и самостраховка.
Практика: Разминка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.
Занятие 23.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Страховка,самостраховка.
Практика: Разминка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Технико-тактическая подготовка

Занятие 24.

Теория: Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног в технико-тактической подготовке юного борца.
Практика: Разминка. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Теоретические занятия

Занятие 25.
Теория: Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России.

Общая физическая подготовка

Занятие 26.

Теория: Особенности и разновидности упражнений с гимнастической палкой в развитии координационных способностей.
Практика: Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.
Занятие 27.

Теория: Согласованное развитие различных групп мышц при выполнении упражнений с гимнастической палкой.
Практика: Разминка. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.
Занятие 28.
Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.
Практика: Разминка. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове

Специальная физическая подготовка

Занятие 29.
Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия.
Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.
Занятие 30.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье.

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Технико-тактическая подготовка

Занятие 31.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении удержанания поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Практика: Разминка. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)

Занятие 32.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Теоретические занятия

Занятие 33.

Теория: Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов.

Общая физическая подготовка

Занятие 34.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Занятие 35.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Специальная физическая подготовка

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия,

вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Занятие 37.
Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).
Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Занятие 38.
Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Практика: Разминка. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Занятие 39.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.
Практика: Разминка. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)

Занятие 40.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка.Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Занятие 41.

Теория: Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).

Общая физическая подготовка

Занятие 42.
Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие скоростно-силовых способностей.
Практика: Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.
Занятие 43.

Теория: Влияние прыжковых упражнений на развитие взрывной силы ног.

Практика: Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.

Специальная физическая подготовка

Занятие 44.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Практика :Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Занятие 45.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Технико-тактическая подготовка

Занятие 46.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Практика: Разминка. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Занятие 47.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнения выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Практика: Разминка. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 48.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в теснения.

Теоретические занятия

Занятие 49.

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка

Занятие 50.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
Практика: Разминка. ***Акробатика.***

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Занятие 51.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
Практика: Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком.

Специальная физическая подготовка

Занятие 52.
Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подножек.
Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Занятие 53.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники зацепа стопой.
Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Технико-тактическая подготовка

Занятие 54.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при выведении из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.
Практика: Разминка. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Занятие 55.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при выведении из равновесия партнера, в приседе толчком.
Практика: Разминка. Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 56.
Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.
Практика: Разминка. Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с)

поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.

Общая физическая подготовка

Занятие 57.
Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.
Практика: Разминка. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Занятие 58.
Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.
Практика: Разминка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги Кувырки вперед, назад, боком..

Специальная физическая подготовка

Занятие 59.
Теория: Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону и их влияние на скоростно-силовую подготовку.
Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.
Занятие 60.
Теория: Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа в развитии силы и силовой выносливости.
Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Технико-тактическая подготовка

Занятие 61.
Теория: ТБ при выполнении выведения из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.
Практика: Разминка. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком
Занятие 62.
Теория: Правила выполнения упражнения выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием
Практика: Разминка. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).
Занятие 63.
Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.
Практика: Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты
Занятие 64.
Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.
Практика: Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты

Теоретические занятия

Занятие 65.
Теория: Самбисты – герои Великой Отечественной войны.

Общая физическая подготовка

Занятие 66.
Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при перетаскивании манекена через себя, лежа на спине. Перекатах в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.
Практика: Разминка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.
Занятие 67.
Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений приприседании с манекеном на спине (плечах). Беге с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове
Практика: Разминка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

Специальная физическая подготовка

Занятие 68 **Теория:** Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост, их влияние на улучшение общего физического развития спортсмена.
Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост

Технико-тактическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при выведении из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком
Практика: Разминка. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком

Теория: Инструктаж по ТБ во время учебных схваток на выполнение изученных выведений из равновесия.
Практика: Разминка. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.
Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных

упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

1.5. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты изучения программы «Самбо для начинающих» заключаются:

-в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;

-в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

-в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

-в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

-практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и

свобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения программы «Самбо для начинающих» отражают:

-формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

-о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

− способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

− способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;

− владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

− умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

− умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

− владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

− владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

− владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

− умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения, учащиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику

безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать

несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

К концу второго года обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить основные виды уходов от удержаний, выведений из равновесия. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

Обучающиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

В результате прохождения программы, обучающиеся должны демонстрировать следующие компетенции:

ЗНАТЬ:

-принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом, а также основы спортивной гигиены;

- историю и основные правила самбо, физические качества, развиваемые регулярными занятиями самбо;

-основные показатели и закономерности своего физического развития, свойственные его полу и возрасту.

УМЕТЬ:

- применять упражнения, простейшие тренировочные методы физической подготовки самбо, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

-применять спортивное оборудование и инвентарь в тренировочном процессе;

ВЫПОЛНЯТЬ:

-переворачивания соперника на спину в положении лёжа;

-все виды падений с самостраховкой; удержание сбоку;

-удержание поперек;

-удержание верхом;

-удержание со стороны головы;

-переворачивание с захватом двух рук сбоку;

-переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;

-переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;

-переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

-переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
-переворачивание ключом;
-переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
-переворачивание с захватом двух ног;
-переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро нашею соперника;
-переворачивание опрокидыванием;
-переворачивание ключом.

ВЛАДЕТЬ:

- основами техники и методики развития основных физических качеств;

-основами базовой техники самбо: техникой разминки, самостраховки и контроля при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке.

II. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график первого года обучения

Начало учебного периода – 01 сентября
Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.
Продолжительность учебного года - 34 учебных недель.

Таблица 5.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N п/п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделе	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

					л ю			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1	сентябрь	1 учебная неделя		Теоретическое	1	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	Спортивный зал	

				Комбинированное	1	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	спортивный зал	
2	сентябрь	2 учебная неделя		Комбинированное	1	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения на укрепление мышц рук.	спортивный зал	
3	сентябрь	3 учебная неделя		практическое	1	**Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)**	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки	спортивный зал	

						(индивидуально)		
4	сентябрь	4 учебная неделя		Комбинированное	1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	спортивный зал	
5	**октябрь**	5 учебная неделя		теоретическое	1	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	спортивный зал	
6	**октябрь**	6 учебная неделя		Комбинированное	1	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	спортивный зал	
7	**октябрь**	7 учебная неделя		Комбинированное	1	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения для падения с опорой	спортивный зал	

						на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок		
8	**октябрь**	8 учебная неделя		Комбинированное	1	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	спортивный зал	
9	**ноябрь**	9 учебная неделя		теоретическое	1	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	спортивный зал	

10	**ноябрь**	10 учебная неделя		Комбинированное	1	Упражнения для развития силы: поднимание,	спортивный зал	

						наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».		
				Комбинированное	1	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	спортивный зал	
11	**ноябрь**	11учебная неделя		Комбинированное	1	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	спортивный зал	

12	**ноябрь**	12 учебная неделя		Комбинированное	**1**	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на	спортивный зал	

						другой бок через лопатки, приподнимая таз.		
				Комбинированное	**1**	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	спортивный зал	
13	**декабрь**	13 учебная неделя		теоретическое	**1**	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	спортивный зал	
14	**декабрь**	14учебная неделя		Комбинированное	**1**	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	спортивный зал	

				Комбинированное	**1**	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	спортивный зал	
15	**декабрь**	15учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	спортивный зал	
16	**декабрь**	16учебная неделя		Комбинированное	**1**	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и	спортивный зал	

						перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		
				практическое	**1**	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	спортивный зал	
17	**январь**	17учебная неделя		теоретическое	**1**	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	спортивный зал	
18	**январь**	18учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	спортивный зал	

				Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	спортивный зал	
19	**январь**	19учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).		
				Комбинированное	**1**	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	спортивный зал	

20	**январь**	20учебная неделя		Комбинированное	**1**	Удержание верхом: с	спортивный зал	

						захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		
				практическое	**1**	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	спортивный зал	
21	**февраль**	21учебная неделя		теоретическон	**1**	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	спортивный зал	

22	**февраль**	22учебная неделя		Комбинированное	**1**	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	спортивный зал	

				Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	спортивный зал	
23	**февраль**	23учебная неделя		Комбинированное	**1**	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	спортивный зал	
24	**февраль**	24учебная неделя		Комбинированное	**1**	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Игры в теснения.	спортивный зал	

25	**март**	25учебная неделя		теоретическое	**1**	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	***Акробатика.***Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	спортивный зал	
26	**март**	26учебная неделя		Комбинированное	**1**	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назал, боком	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить	спортивный зал	

						подколенным сгибом мяч (мяч в руках).		
27	**март**	27учебная неделя		Комбинированное	**1**	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	спортивный зал	
28	**март**	28учебная неделя		Комбинированное	**1**	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	спортивный зал	
29	**апрель**	29учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	спортивный зал	

				Комбинированное	**1**	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	спортивный зал	
30	**апрель**	30учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	спортивный зал	
31	**апрель**	31учебная неделя		Комбинированное	**1**	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	спортивный зал	

32	**апрель**	32учебная неделя		практическое	**1**	Игры в блокирующие захваты	спортивный зал	
				практическое	**1**	Игры в атакующие захваты	спортивный зал	
33	**май**	33учебная неделя		теоретическое	**1**	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	спортивный зал	
34	**май**	34учебная нделя		Комбинированное	**1**	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	спортивный зал	
	май	34учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с	спортивный зал	

						упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.		
	май	34учебная неделя		Комбинированное	**1**	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	спортивный зал	
				практическое	**1**	**Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)**	спортивный зал	

Таблица 6.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N п/п	**Месяц**	**Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий**	**Фактическая дата и время проведения занятий**	**Форма занятия**	**К**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1	сентябрь	1 учебная неделя		Теоретическое	1	Введение в программу. ТБ на занятиях самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.	Спортивный зал	
				Комбинированное	1	Строевые упражнения. Строевые приемы.	спортивный зал	

						Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом,		

						пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).		
2	сентябрь	2 учебная неделя		Комбинированное	1	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения на укрепление мышц рук.	спортивный зал	
3	сентябрь	3 учебная неделя		практическое	1	**Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)**	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	спортивный зал	
4	сентябрь	4 учебная неделя		Комбинированное	1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени	спортивный зал	

						противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук		
5	**октябрь**	5 учебная неделя		теоретическое	1	Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим..	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	спортивный зал	
6	**октябрь**	6 учебная неделя		Комбинированное	1	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	спортивный зал	
7	**октябрь**	7 учебная неделя		Комбинированное	1	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	спортивный зал	

8	**октябрь**	8 учебная неделя		Комбинированное	1	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки;	спортивный зал	

						падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);		
				Комбинированное	1	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	спортивный зал	
9	**ноябрь**	9 учебная неделя		теоретическое	1	Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	спортивный зал	
10	**ноябрь**	10 учебная неделя		Комбинированное	1	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре	спортивный зал	

						лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».		
				Комбинированное	1	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	спортивный зал	
11	**ноябрь**	11учебная неделя		Комбинированное	1	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	спортивный зал	
				Комбинированное	1	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	спортивный зал	
12	**ноябрь**	12 учебная неделя		Комбинированное	**1**	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Уходы от удержания со стороны головы:	спортивный зал	

						перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.		
13	**декабрь**	13 учебная неделя		теоретическое	**1**	Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	спортивный зал	
14	**декабрь**	14учебная неделя		Комбинированное	**1**	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	спортивный зал	

				Комбинированное	**1**	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	спортивный зал	
15	**декабрь**	15учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	спортивный зал	
16	**декабрь**	16учебная неделя		Комбинированное	**1**	Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.	спортивный зал	
				практическое	**1**	**Сдача контрольных**	спортивный зал	

						нормативов (текущая диагностика)		
17	**январь**	17учебная неделя		теоретическое	**1**	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	спортивный зал	
18	**январь**	18учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав	спортивный зал	

						куртки или плечо, пройму, отворот).		
19	**январь**	19учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).		
				Комбинированное	**1**	Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	спортивный зал	
20	**январь**	20учебная неделя		Комбинированное	**1**	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.	спортивный зал	
				практическое	**1**	**Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)**	спортивный зал	
21	**февраль**	21учебная неделя		теоретическон	**1**	Понятие о волевых качествах борца (целеустремленнос	спортивный зал	

						ть, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).		
				Комбинированное	**1**	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	спортивный зал	
22	**февраль**	22учебная неделя		Комбинированное	**1**	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	спортивный зал	

23	**февраль**	23учебная неделя		Комбинированное	**1**	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по	спортивный зал	

						падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).		
				Комбинированное	**1**	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	спортивный зал	
24	**февраль**	24учебная неделя		Комбинированное	**1**	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Игры в теснения.	спортивный зал	
25	**март**	25учебная неделя		теоретическое	**1**	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	***Акробатика.***Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических	спортивный зал	

						прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.		
26	**март**	26учебная неделя		Комбинированное	**1**	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	спортивный зал	
27	**март**	27учебная неделя		Комбинированное	**1**	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Выведение из равновесия	спортивный зал	

						партнера, стоящего на коленях скручиванием.		
28	**март**	28учебная неделя		Комбинированное	**1**	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	спортивный зал	
29	**апрель**	29учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	спортивный зал	
30	**апрель**	30учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	спортивный зал	

31	**апрель**	31учебная неделя		Комбинированное	**1**	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	спортивный зал	
32	**апрель**	32учебная неделя		практическое	**1**	Игры в блокирующие захваты	спортивный зал	
				практическое	**1**	Игры в атакующие захваты	спортивный зал	
33	**май**	33учебная неделя		теоретическое	**1**	Самбисты – герои Великой Отечественной войны	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	спортивный зал	
34	**май**	34учебная неделя		Комбинированное	**1**	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	спортивный зал	
				Комбинированное	**1**	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	спортивный зал	
	май	учебная неделя		Комбинированное	**1**	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника.	спортивный зал	

						Гимнастический мост		
				Комбинированное	**1**	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	спортивный зал	
	май	учебная неделя		Комбинированное	**1**	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	спортивный зал	
				практическое	**1**	**Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)**	спортивный зал	

2.3. Условия реализации программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (ковер размером 9х9,10х10,12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо куртка- самбовка, для девочек белая футболка). Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) в случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

2.3.2. Перечень оборудования и инвентаря для реализации программы

Таблица 7.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы

№ п.п.	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Борцовский ковёр 8 х 8 м,10Х10м,12х12м	шт.	1
2	Гимнастические маты 1,5 Х 1 м	шт.	16
3	Стенка гимнастическая	шт.	10
4	Перекладина гимнастическая	шт.	2
5	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	10
6	Канат для перетягивания	шт.	1
7	Канат для лазанья	шт.	1
8	Тренажёры для ОФП	шт.	10
9	Гантели переменной массы	компл.	3
10	Палки гимнастические	шт.	15
11	Скакалки	шт.	15
12	Мячи набивные массой 1, 2, 3 кг.	шт.	20
13	Манекен тренировочный	шт.	2
14	Боксёрская груша	шт.	1
15	Перчатки боксёрские	компл.	3
16	Мяч баскетбольный	шт	30
18	Мяч футбольный	шт	20
19	Секундомеры	шт.	2
20	Свисток судейский	шт.	2
22	Весы	шт.	1

2.3.4. Информационное обеспечение

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

1. Интерактивные учебные пособия:

1) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя.

Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
2) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

3) Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
4) Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
5) "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссий-ской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

2. Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо http://www.sambo.ru/;

2. Сайт "Всё о самбо" http://www.allaboutsambo.ru/;

2.3.5. Список литературы

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста – М.: Лист – 1997. – 176 с.

2. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.: Астрель – 2001. – 217 с.

3. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. – 2014. – 108 с.

4. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева. Новые технологии формирования физической культуры школьников / Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана – М. –1993. – С.42-49.
5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 - 18.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5, С. 19-22.
7. Воробьёв С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96) – Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 1996. – 194 с.
8. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 с.
9.Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице – М.: Железные руки – 1994. – 104 с.
10. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008. - 155 с.
11. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160с.

12. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры – М.: РГУФК – 2006. – 94 с.
13. Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо – М.: ФиС – 1985. – 176 с.
14. Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Детская литература – 2007. – 175 с.
15. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
16. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2008. – 236 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.
18. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 311 с.
19. Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо – М.: Фаир-пресс, 2002. – 528 с.
20. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.
21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие – М: РГАФК, 1996. – 108 с.
22. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо – М.: Фаир-пресс – 1998. – 400 с.

2.3.5. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающего специфику ОДО, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.4.Формы контроля

Педагогический контроль.

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

(тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

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

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

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

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

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

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

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

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по

итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт -вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования -форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.5. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы **«Самбо»** в группах для детей 10-13 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

2.5.1. Контрольно-измерительные нормативы

Таблица 8.

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков	Темп максимальный

Силовые качества

1.	Прыжок в длину	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия,	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)

Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

2. 6. Методические материалы

Организация и проведение специальных игр.

Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической

подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее его пределы - ппределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах

3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Краткий словарь терминов самбо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

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

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

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

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

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

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

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

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

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

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

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

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

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

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

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

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

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

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

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.