

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского муниципального  
района Республики Марий Эл  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета

МБОУ ДО «Параньгинский  
ЦРФС»

от 29 августа 2024 года

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Параньгинский ЦРФС»

Насыров Ф.М.

приказ №29/1-О от 02.09.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»

ID программы: 9725

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 360 часов

Разработчики программы:

Волков Геннадий Иванович, тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Шаймарданова М.К., заместитель директора учебно – воспитательной работе

пгт. Параньга,  
2024 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

#### **Направленность программы: физкультурно – спортивная**

##### **Актуальность программы**

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

##### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

##### **Адресат программы**

Данная программа адресована детям 7 -18 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями.

##### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения, в течение которого можно получить базовые навыки по самбо. По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» на 2 год обучения

**Формы обучения** – очная

**Уровень программы** – 1 год – стартовый                    2 год - базовый

### **Режим занятий**

Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа -45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Наполняемость группы – не менее 15 человек.

Периодичность занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа -45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Наполняемость группы – не менее 12 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации.

Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста и пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается. В группах могут заниматься как начинающие, так и учащиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта.

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;

способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

изучить основные элементы борьбы самбо;

сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

*Развивающие:*

содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;

способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

развить навыки по самообороне.

содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

*Воспитательные:*

сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

формировать коммуникативные качества личности учащихся.

### **1.3 Объем программы**

Общее количество учебных часов

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения- 216 часов

### **1.4 Содержание программы**

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
	Теоретическая подготовка	Личная и общественная		Собеседование, опрос

		<p>гигиена.          Закаливание организма.          Зарождение и развитие борьбы самбо.          Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.</p>	
	<p>Общая физическая подготовка</p>		<p>Строевые и порядковые упражнения: действия в строю и в движении, построения, расчет, рапорт, повороты, перестроения. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.</p> <p>Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.</p> <p>Прыжки, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через небольшие препятствия скакалки или палки.</p> <p>Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.</p> <p>Общефизическая подготовка. Все эти упражнения должны выполняться четко, с большой амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т.д., но с добавлением к ним новых упражнений и комбинаций из этих упражнений.</p> <p>Техника безопасности при выполнении</p>

			<p>общефизических упражнений.  Демонстрация тренером- преподавателем выполняемых упражнений. Практическая часть: Все упражнения выполняются под наблюдением тренером-преподавателем и с индивидуальным подходом к обучающимся. Выполнение упражнений: Кувырки: кувырок вперёд и колесо; кувырок назад с выходом на прямые руки, поворот на 180 градусов и кувырок через правое или левое плечо (самостраховка); кувырок вперёд скрестив ноги и взявшись за стопы ног; тоже кувырок назад; стойка на руках; ходьба на руках. Выполнение упражнений на равновесие: в стойке на одной ноге махи ногами попеременно; стоя на левой ноге взять правую ногу за голень и размять голеностоп, затем прижать голень к животу, к груди. Поднимание, лежащего партнёра на животе, на правое и левое бедро; тоже - до груди или живота. Отжимание в упоре лёжа максимальное количество раз. Лазание на канате без ног. Для упражнения на пресс увеличить амплитуду, время и скорость выполнения упражнения. Для подкачки силы можно использовать тренажеры со штангой, гири, гантели с небольшим весом, выполнять тяговые упражнения, работа с резиновым жгутом и т.д.</p>	
	<p>Специальная физическая подготовка</p>		<p>Упражнения по специальной физической подготовке направлены на повторение и закрепление пройденного материала, также добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация тренером-преподавателем выполняемых упражнений. Изучение и выполниенных упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Практическая часть: Подтягивание на перекладине максимальное количество раз; поднос прямых ног к перекладине; висом на перекладине держать уголок на время; на брусках отжиматься максимальное количество раз; держать уголок на время; подъём разгибом с плеч; стоя на руках, прислонив ноги пятками к стенке, отжаться максимальное количество раз; качать шею на борцовском мосту на количество раз; забегания на борцовском мосту на время и количество раз; перекидывание из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно. Работа с партнёром в паре: оба обучающихся одинакового веса поочерёдно берут себя на плечи и делают наклоны вперёд, затем повороты корпуса вправо и влево, затем приседают -все упражнения делаются на количество раз.</p>	

			<p>Акробатика. Повторение, закрепление и усложнение пройденного материала, изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Практическая часть: Выполнение упражнений. Все кувырки через партнёра выполняются в темпе, в группировке или через правое и левое плечо. Разучивание рандата, подъём разгибом с плеч, с головы, с рук; подъём разгибом с рук через партнёра, стоящего на четвереньках. Имитации броска через грудь в обестороны с набивным мячом, чучелом; вставание на гимнастический мост из стойки с набивным мячом или у шведской стенки.</p> <p>Подвижные игры. Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры. Организация и проведение игр (футбол, баскетбол) по стандартным правилам с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма. Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и борьбы «самбо» в игровой форме. Например: салки - водящий на коленях; крокодильчики - захваты только за ноги; регби на коленях с набивным мячом; петушиный бой; игра "вытолкни из круга" и т.д. Игры в футбол, баскетбол.</p>	
	Техническая подготовка	Изучение новых приёмов и их комбинации. Техника безопасности при выполнении приёмов в борьбе стоя и лёжа, а также при болевых приёмах. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп	<p>Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах из стойки. Показ выполнения упражнений для обучающихся из младших возрастных групп.</p> <p>Борьба лёжа: удержания: сбоку с захватом руки без захвата шеи; поперёк с захватом дальнего плеча из-под шеи; верхом прижимаясь грудью к груди и оплетая ноги соперника; со стороны ног с захватом пояса; со стороны головы с захватом пояса; сбоку спи-ной с захватом руки и ноги, перевороты: с захватом двух рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Борьба в стойке: задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; через спину; подсечки: передняя; боковая; зацепы: стопой; голенью. Все приёмы в стойке изучаются и выполняются с разными вариантами захватов. Болевые приёмы: на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия;</p>	

			ущемление икроножной мышцы. Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок). выполнение бросковой техники. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты (виды захватов). Элементы сваливания.	
	Тактическая подготовка	Элементарные приемы тактической борьбы Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.		
	Соревнование	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.		

### 1.5 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Уметь:

- выполнять базовую технику самбо выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Владеть: - приемами борьбы самбо

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях История развития борьбы самбо Беседа о морально-волевых	5	5	-	Беседа, опрос

2	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	12	2	10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Само-страховка и страховка соперника	16	4	12	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Борьба лежа	24	3	21	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Борьба стоя	30	4	26	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Болевые приемы	16	4	12	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Приемы самозащиты	14	2	12	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	Спортивно-развивающие игры	17	1	16	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	Показательные выступления	8	-	8	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных
10	Итоговое занятие	2	1	1	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

**2 год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях История развития борьбы самбо Беседа о морально-волевых	4	4	-	Беседа, опрос
2	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	7	2	5	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Само-страховка и страховка соперника	10	-	10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Борьба лежа	48	-	48	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Борьба стоя	58	4	54	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Болевые приемы	34	4	30	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Приемы самозащиты	34	2	32	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности



8	Спортивно-развивающие игры	18	-	18	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	Показательные выступления	2	-	2	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
10	Итоговое занятие	1	-	1	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	<b>ИТОГО:</b>	216	16	200	

## 2.2 Календарный учебный график

### 1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10	14.00 - 15.40	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	Спортивный зал	Собеседование, устный опрос
	14	14.00 - 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки / Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00 - 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция / История возникновения и развития самбо	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Захваты за руки, шею, ноги, рукава, пройму и пояс куртки / Спортивное поведение в самбо.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	23	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Перевороты с разных исходных положений	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	1	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция / Захвата для выполнения бросков вперед и назад	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	5	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Страховка соперника при броске	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки / Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	15	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Приёмы освобождения от удушений	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Страховка соперника при броске / Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	26	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот рычагом, переворот захватом, переворот захватом двух рук	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь	2	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка приёмов от удушения, спарринг	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	9	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка бросков и подсечек / Техника безопасности при выполнении упражнений	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Защита от захватов и обхватов	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху / Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов / Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	3	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	/ Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Страховка соперника при броске.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	14	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	1 Защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу / Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение правильного падения на борцовский ковер	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Январь	11	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу / Правила проведения соревнований по борьбе самбо	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	21	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот / Основные стойки и захваты самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.		Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Февраль	1	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов / Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча / Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности)	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка способов защиты от захватов и обхватов	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Падение на спину на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Март	1	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция / Выполнения правильного падения на борцовский ковер	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Основные способы страховки соперника при броске./ Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	15	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка /	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Перевороты: боком влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. / Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Работа в парах	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Основные способы страховки соперника при броске.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	1	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Переворот вперед с касанием головой ковра.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча	Спортивный зал	
	8	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Знакомство с расслабляющим ударом / Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	29	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Май	3	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча / Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	6	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. / Значение победы и поражения в спортивных играх.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	13	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Работа в парах	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. / Значение победы и поражения в спортивных играх.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	31	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подведение итогов учебного года, анкетирования участников	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные нормативы, анализ деятельности
Всего за год				144 часа			

## 2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	9	14.00 - 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях / Выполнение общих физических упражнений	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	11	14.00 - 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Выполнение кувырксов, техническая отработка подстраховки и самостраховки / Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00 - 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	История развития самбо / Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Захваты за руки, шею, ноги, рукава, пройму и пояс куртки / Спортивное поведение в самбо.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	20	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Перевороты с разных исходных положений	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение кувыркков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок)	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	2	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция / Захвата для выполнения бросков вперед и назад	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	4	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Страховка соперника при броске	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	9	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки / Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Приёмы освобождения от удушений	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Страховка соперника при броске / Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот рычагом, переворот захватом, переворот захватом двух рук	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения с партнером. - Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

Ноябрь	1	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	6	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка приёмов от удушения, спарринг	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка бросков и подсечек / Техника безопасности при выполнении упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Защита от захватов и обхватов	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху / Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов / Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	2	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	/ Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Страховка соперника при броске.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности



6	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
9	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
11	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу / Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
13	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
16	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение правильного падения на борцовский ковер	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
20	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
23	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
27	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	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	Наблюдение, анализ деятельности
30	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Контрольные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

Январь	10	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу / Правила проведения соревнований по борьбе самбо	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот / Основные стойки и захваты самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.		Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	31	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Февраль	3	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов / Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка способов защиты от захватов и обхватов	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Падение на спину на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка приёмов от удушения, спарринг	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка приёмов от удушения, спарринг	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Зачётный спарринг.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Март	3	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция / Выполнения правильного падения на борцовский ковер	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Основные способы страховки соперника при броске. Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	10	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Перевороты: боком влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. / Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Работа в парах	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Основные способы страховки соперника при броске.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний. Из положения лежа	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера. Упражнения в положении на "борцовском мосту"	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	31	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	2	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Переворот вперед с касанием головой ковра.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	9	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног / Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	/ Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	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	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. -Падение с приземлением на туловище. - Падение на спину. - Падение на живот.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Контрольные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Май	2	14.00- 15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча / Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. / Значение победы и поражения в спортивных играх.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Работа в парах	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. / Значение победы и поражения в спортивных играх.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

16	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
19	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Отработка техники борьбы лёжа	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
21	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
23	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
26	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
28	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
30	14.00- 15.40	Практическое занятие	2	Подведение итогов учебного года, анкетирования участников	Спортивный зал	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
Всего за год			216 часа			

### 2.3 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Борцовский ковер, маты, утяжеленные мячи, теннисные мячи, скакалки, канат, гантели, спортивная одежда, свисток, весы, секундомеры

#### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Волков Геннадий Иванович	Тренер –преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее	-

#### Информационно-методическое обеспечение:

№	Наименование пособия, образовательного ресурса	Область применения
1	Методические указания по организации челленджа.	Внедрение соревновательного метода в очном формате
2	leaningApps.org	Формирование нравственных ценностных ориентаций личности, применяются в очно-заочном формате
3	<a href="http://edu.mari.ru/mouoparanga/d2/default.aspx">http://edu.mari.ru/mouoparanga/d2/default.aspx</a>	Сайт учреждения используется как средство формирования нравственных ценностей, теоретических представлений, как средство коммуникации
4	Видеозаписи	Используются как средство повышения мотивации к занятиям спортивными единоборствами.
5	Методические указания по организации учебно-тренировочных занятий с применением игрового метода.	Используются как средство повышения мотивации к занятиям

### 2.4 Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим

критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу. Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков. Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе отделения по самбо.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются:

- итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видеозаписи занятий и тренировок.

## 2.5 Оценочные материалы

1-й год обучения

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Техническая подготовка		
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Переход из упора головой в ковёр наборцовский мост и обратно	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону касания ещё одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

2-й год обучения

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Техническая подготовка		
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5 разв каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обестороны без прыжков	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения водну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.



Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

## 2.6. Методические материалы

Организация занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
Теоритические и практические занятия	Словесный метод, метод показа, парный спарринг, круговой, индивидуальный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Инструкции по технике безопасности комплексы упражнений презентации, подвижные игры Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения, наблюдение за поведением учащихся, выполнение специальных заданий, результаты года, участие в соревнованиях	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор

## 2.7. Список литературы и электронных источников

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харламповцев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>

