

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 23 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
гуманитарного цикла
Маркина И.А. Маркина
Протокол от «30» августа
2024 года № 2

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Горковенко Т.В. Горковенко
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
зам. директора по УВР
Горковенко Т.В. Горковенко
Приказ от «30» 08 2024 г.
№ 254
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5058735)

Внеурочной деятельности «Самбо»

для обучающихся 10-11 класса
на 2024-2025 учебный год

Разработал:

Гома Денис Сергеевич

Горловка, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под общей редакцией

Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Авторы – составители:

Табачков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

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

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

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

в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта. Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

— с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности по самбо,

разработанной под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

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

Задачи:

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

Общее число часов для изучения основ борьбы САМБО, на уровне начального общего образования составляет –68 часов: 1 ч в неделю 10 класс (всего 34 часа); в 11 классе - 1 ч в неделю (всего 34).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10-11 КЛАСС

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.

Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. 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 и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия.

Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка

с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.

Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы:

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами,

узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: 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.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с

применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

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

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков,

вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по

кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале. Специально-подготовительные упражнения для защиты от броска в (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению

движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени.

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

10-11 КЛАССА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура".

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений, силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали ;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата
		Всего	Контрольные работы	Простые работы	
1	Тема 1. Основы спортивной подготовки и специфика подготовки в различных видах спорта. Специфика подготовки в различных видах спорта.	1			
2	Тема 2. Основы спортивной подготовки и специфика подготовки в различных видах спорта. Специфика подготовки в различных видах спорта.	1			
3	Тема 3. Основы спортивной подготовки и специфика подготовки в различных видах спорта. Специфика подготовки в различных видах спорта.	1			
4	Тема 4. Основы спортивной подготовки и специфика подготовки в различных видах спорта. Специфика подготовки в различных видах спорта.	1			
5	Тема 5. Основы спортивной подготовки и специфика подготовки в различных видах спорта. Специфика подготовки в различных видах спорта.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды.	1			Поле для свободного ввода	
2	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8.	1			Поле для свободного ввода	
3	Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20.	1			Поле для свободного ввода	
4	Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9.	1			Поле для свободного ввода	
5	Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с	1			Поле для	

	положения упор присев 3x15. Подъёмы на носки 3x23.					свободного ввода!
6	Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3x10.	1				Поле для свободного ввода!
7	Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Приседания 3x21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x18. Подъёмы на носки 3x26.	1				Поле для свободного ввода!
8	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки.	1				Поле для свободного ввода!
9	Освоение группировки: Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1				Поле для свободного ввода!
10	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1				Поле для свободного ввода!
11	Приемы самостраховки	1				Поле для свободного ввода!
12	Приемы самостраховки	1				Поле для свободного ввода!

13	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1			Поле для свободного ввода
14	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия.	1			Поле для свободного ввода
15	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1			Поле для свободного ввода
16	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1			Поле для свободного ввода
17	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1			Поле для свободного ввода
18	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и	1			Поле для свободного ввода

	приземлением на мост на лопатках.								
19	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1							Поле для свободного ввода
20	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки.	1							Поле для свободного ввода
21	Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой.	1							Поле для свободного ввода
22	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1							Поле для свободного ввода
23	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.	1							Поле для свободного ввода
24	Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1							Поле для свободного ввода
25	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук	1							Поле для свободного

	сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.				ввода
26	Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода
27	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1			Поле для свободного ввода
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода
29	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода
30	Удержание поперек. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1			Поле для свободного ввода
31	Удержание верхом.	1			Поле для свободного ввода

	Уходы от удержания верхом.					ввода
32	Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				Поле для свободного ввода
33	Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1				Поле для свободного ввода
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды.	1			Поле для свободного ввода	
2	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3x8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3x8. Подтягивания на перекладине 3x8.	1			Поле для свободного ввода	
3	Краткие сведения о физиологических основах тренировок в Самбо. Приседания 3x15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x15. Подъёмы на носки 3x20.	1			Поле для свободного ввода	
4	Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3x9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3x9. Подтягивания на перекладине 3x9.	1			Поле для свободного ввода	

5	Приседания 3x18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x15. Подъёмы на носки 3x23.	1			Поле для свободного ввода
6	Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3x10.	1			Поле для свободного ввода
7	Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Приседания 3x21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x18. Подъёмы на носки 3x26.	1			Поле для свободного ввода
8	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки.	1			Поле для свободного ввода
9	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1			Поле для свободного ввода
10	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1			Поле для свободного ввода
11	Приемы самостраховки	1			Поле для свободного ввода
12	Приемы самостраховки	1			Поле для свободного ввода

						ввода!
13	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1				Поле для свободного ввода!
14	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия.	1				Поле для свободного ввода!
15	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1				Поле для свободного ввода!
16	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1				Поле для свободного ввода!
17	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1				Поле для свободного ввода!
18	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через	1				Поле для свободного

	лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.					ввода!
19	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1				Поле для свободного ввода!
20	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки.	1				Поле для свободного ввода!
21	Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами.	1				Поле для свободного ввода!
22	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1				Поле для свободного ввода!
23	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.	1				Поле для свободного ввода!
24	Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1				Поле для свободного ввода!
25	Переворачивание партнера стоящего в	1				Поле для

	упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.				свободного ввода
26	Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода
27	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1			Поле для свободного ввода
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода
29	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода
30	Удержание поперек. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1			Поле для свободного ввода
31	Удержание верхом.	1			Поле для

	Уходы от удержания верхом.					свободного ввода!
32	Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				Поле для свободного ввода!
33	Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1				Поле для свободного ввода!
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	0	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная програма спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 106с.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993.– 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывлых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС,1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//.– М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983.