

Департамент образования Вологодской области
Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»



<p>ПРИНЯТА педагогическим советом (протокол от 30.08.2024 г. №1)</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА приказом директора от 30.08. 2024 г. № 118 А. А. Чердынцев</p> <p>Директор для документов</p>
--	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Трудоемкость: 180 часа
Уровень сложности освоения: стартовый

Автор-составитель:
Пахолков Алексей Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» представляет физкультурно-спортивную. Предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний по правилам, технике и тактике в этом виде единоборства. Программа рассчитана на 1 год обучения и является базовой.

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

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Самбо» учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.02.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»;

- Правила вида «Самбо», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013г. №571;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2 Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности. Стартовый уровень.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Отличительные особенности программы связаны с самой борьбой самбо, формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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

Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

1.4. Адресат программы.

Обучающиеся от 11 до 18 лет, не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Форма обучения.

Форма обучения – очные занятия.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 1 год.

Общее количество часов в программе -180 часов.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 180 часов.

Количество занятий и часов в неделю - 2 занятия по 2,3 часа в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

2. Цели и задачи

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

Задачи:

- привить обучающимся интерес к занятиям по самбо;
- привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники борьбы самбо;
- совершенствовать физическую и техническую подготовку для выступлений на соревнованиях по самбо;
- познакомить обучающихся с основными понятиями, классификацией и терминологией гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
- формировать у обучающихся морально-волевые и нравственные качества;
- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

3. Содержание программы. Учебный план.

№	Наименование темы	теория	практика	всего
1	Введение. Физическая культура и спорт.	1		1
2	Краткий обзор развития самбо	2		2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	2
4	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	2	3
5	Общие понятия о гигиене	1	1	2
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	2	3

6	Морально-волевая подготовка	2	3	5
7	Правила соревнований	1	3	4
8	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	2
9	Общая физическая подготовка	2	33	35
10	Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения	2	18	20
11	Специальная физическая подготовка	3	45	48
12	Спортивные игры	1	12	13
13	Участие в соревнованиях	3	37	40
	ИТОГО	22	158	180

Введение. Физическая культура и спорт

Теория:

Практика:

Краткий обзор развития самбо

Теория:

Практика:

Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория:

Практика:

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Теория:

Практика:

Общие понятия о гигиене

Теория:

Практика:

Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста

Теория:

Практика:

Морально-волевая подготовка

Теория:

Практика:

Правила соревнований

Теория:

Практика:

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория:

Практика:

Общая физическая подготовка

Теория:

Практика:

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Теория:

Практика:

Специальная физическая подготовка

Теория:

Практика:

Спортивные игры

Теория:

Практика:

Участие в соревнованиях

Теория:

Практика:

Ожидаемый результат

Должный знать:

- о таких понятиях как физиология, физическая культура и спорт, биомеханика, гигиена, здоровый образ жизни, мотивация;
- историю и правила самбо;
- технику и тактику самбо;

Должны уметь:

- проявлять смелость, настойчивость, упорство, терпение и др.,
- проявлять уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 года обучения (Один модуль - с сентября по май)- 180 часов.

Продолжительность реализации программы – 180 часов.

Продолжительность занятий в неделю - 5 часов.

Продолжительность занятий в каникулярное время – 5 часов в неделю.

Календарный учебный план

№	тема занятия	КО-ВО Ч-В
1	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	1
2	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1
3.	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1
4.	Ходьба, бег, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1

5.	Бег, спортивные игры, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
6.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.	1
7.	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. Практическая работа.	1
8	Ходьба, бег, основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	1
9	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности.	1
10	Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1
11	Ходьба, бег захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
12	Ходьба, бег, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную	1
13	Спортивные игры, силовые упражнения	1
14	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1
15	Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.	1
16	Ходьба, бег, кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо	1
17	Подтягивание, отжимание, пресс. Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
18	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1
19	Бег, ходьба, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из	1

	положения лежа на спине, выполнение бросков с максимальной амплитудой. выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.	
20	Спортивные игры	1
21	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
22	Соревнования в объединении	1
23	Соревнования в объединении	1
24	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
25	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
26	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
27	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
28	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
29	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1

30	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
31	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
32	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
33	Соревнования в объединении	1
34	Соревнования в объединении	1
35	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
36	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
37	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
38	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
39	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1

40	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
41	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
42	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
43	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
44	Соревнования в объединении	1
45	Соревнования в объединении	1
46	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
47	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
48	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
49	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1

50	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
51	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
52	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
53	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
54	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
55	Соревнования в объединении	1
56	Соревнования в объединении	1
57	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
58	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1

59	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
60	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
61	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
62	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
63	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
64	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
65	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
66	Соревнования	1
67	Соревнования	1
68	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
69	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах,	1

	наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	
70	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
71	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
72	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
73	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
74	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
75	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
76	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
77	Соревнования	1
78	Соревнования	1
79	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.	1

	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	
80	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
81	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
82	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
83	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
84	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
85	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
86	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
87	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1

88	Соревнования, судейство	1
89	Соревнования судейство	1
90	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
91	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
92	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
93	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
94	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
95	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
96	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
97	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых,	1

	голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	
98	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
99	Соревнования в объединении	1
100	Соревнования в объединении	1
101	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
102	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
103	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
104	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
105	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
106	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
107	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1

108	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
109	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
110	Соревнования, судейство	1
111	Соревнования, судейство	1
112	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
113	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
114	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
115	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
116	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
117	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми	1

	партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	
118	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
119	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
120	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
121	Соревнования в объединении	1
122	Соревнования в объединении	1
123	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
124	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
125	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
126	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
127	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	1

	Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	
128	Упражнения с гириями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
129	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
130	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
131	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
132	Соревнования в объединении	1
133	Соревнования в объединении	1
134	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
135	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
136	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1

137	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
138	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
139	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
140	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
141	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
142	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
143	Соревнования	1
144	Соревнования	1
145	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
146	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1

147	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
148	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
149	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
150	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
151	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
152	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
153	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
154		1
155	Соревнования в объединении	1
156	Соревнования в объединении	1
157	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1
158	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных,	1

	локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	
159	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
160	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
161	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
162	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
163	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
164	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1
165	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
166	Соревнования в объединении	1
167	Соревнования в объединении	1
168	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1

	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	
169	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
170	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1
171	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1
172	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1
173	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1
174	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1
175	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1

176	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1
177	Спортивные игры	1
178	Спортивные игры	1
179	Соревнования	1
180	Соревнования	1

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

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

Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики самбо;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв занимающихся;
- Участие в соревнованиях.

Методы обучения

- Словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

- Наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).
-практический: - методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- Методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Технологии обучения

- «Технология проблемного обучения».
- «Технология развивающего обучения».
- «Технология игровой деятельности».
- «технология группового обучения».

Тематика и формы методических материалов по программе

Видео: «Самбо», «Правила соревнований», «Рациональное питание и спорт», «Физическая культура и спорт», «Строение человека».

Список литературы

Для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- 10.Иванщкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- 11.Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

12. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
13. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
14. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
15. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
16. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Для детей

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба самбо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.