

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ИВАНОВИЧА
ГРАЖДАНКИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 2022 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №15
МО Динской район
_____ И.П. Бычек
«__» _____ 2022 г.
Приказ №__ от _____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«САМБО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года: 792 ч. (1 год-198ч., 2 год-198ч., 3 год-198ч., 4 год-198ч.)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Состав группы: до 35 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 14402

Автор-составитель:
Ткач Вадим Леонидович,
педагог дополнительного
образования

1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «САМБО»

Личностные результаты:

Патриотического воспитания

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание своей этнической принадлежности; усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях в области биологии, заинтересованности в научных знаниях обустройстве мира и общества.

Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, 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, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремлению к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания в последствии поступков

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

- формирование ценностного отношения к природе, к здоровью и здоровому образу жизни, воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование практической направленности на уроках, усвоение учащимися системы биологических знаний и овладения учебными навыками – необходимое условие формирования их мировоззрения

Эстетическое воспитание

- организация разнообразной эстетической, художественной деятельности, направленной на овладение эстетическими знаниями в области физкультуры и спорта, формирование эстетических потребностей, взглядов, убеждений, способности полноценно воспринимать прекрасное, формирование эстетических чувств и вкусов.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам, представлений об основных закономерностях развития тела, взаимосвязи человека с природой, навыки самостоятельной работы, справочной литературы, доступными техническими средствами информационных технологий, интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию.

Физическое воспитание и формирования культуры здоровья

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределения

- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности, интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание

Экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, понимания ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному психическому и физическому здоровью, осознания ценности правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей, способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путем их решения посредством методов предмета. Экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной. Коммуникативной и социальной практике.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

- *Воспитание дисциплинированности и трудолюбия
- *Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручке
- *Овладение общими и специальными двигательными умениями и навыками
- *Развитие физических качеств учащихся
- *Ознакомление со спортивной терминологией и терминологией борьбы Самбо
- *Умение правильно строить распорядок дня
- *Ознакомление со знаниями в области биомеханики
- *Соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, на тренировках, вне школы.

Метапредметные задачи:

- *Развитие моторики тела
- *Умение содержать свою спортивную форму
- *Основные правила личной и спортивной гигиены
- *Формирование здорового образа жизни

Личностные задачи:

- *Воспитание патриотизма и морально-волевых качеств
- *Мотивация к решению поставленных задач
- *Навыки взаимодействия в коллективе и малой группе

Проф ориентационные задачи:

- *Сформировать общие представления о профессиях связанных с физкультурой и спортом

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные :

- *Воспитание дисциплинированности и трудолюбие
- *Воспитание чувства товарищества
- *Овладение более углубленными общими и специальными двигательными умениями и навыками
- *Развитие физических качеств учащихся
- * Закрепление терминологии борьбы Самбо
- *Ознакомление со знаниями в области физиологии, анатомии, медицины
- * Закрепление знаний в области биомеханики
- *Соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, на тренировках, вне школы.

Метапредметные задачи:

*Освоение знаний о индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

*Способность включаться в проведение и организацию спортивных мероприятий

*Умение содержать спортивный инвентарь и оборудование в надлежащем порядке

*Умение контролировать свое самочувствие

Личностные задачи:

*Умение пользоваться приобретенными навыками для личного и общественного блага

*Воспитание патриотизма и морально-волевых качеств

*Мотивация к достижению наилучшего результата

*Закрепление навыков взаимодействия в коллективе и малой группе

Проф ориентационные задачи:

*Сформировать общие представления о профессиях связанных с физкультурой и спортом

Планируемые результаты третьего года обучения:

Предметные:

*Соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, на тренировках, вне школы.

*Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

*Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий основанных на борцовской подготовке, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

*Развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности

*Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, при различных изменяющихся внешних условиях.

Метапредметные задачи:

*Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

*Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

Личностные задачи:

*Воспитание патриотизма и морально-волевых качеств

*Мотивация к решению поставленных задач

*Навыки взаимодействия в коллективе и малой группе

*Воспитание силы воли и ответственности за свои слова и действия

Проф ориентационные задачи:

*Сформировать общие представления о профессиях связанных с физкультурой и спортом.

Планируемые результаты четвертого года обучения:

Предметные :

*Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины

*Воспитание чувства дружбы и взаимовыручке

*Овладение более углубленными специальными двигательными умениями и навыками

*Развитие физических качеств учащихся

*Соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, на тренировках, вне школы.

Метапредметные задачи:

- * * Умение содержать свою спортивную форму
- * Основные правила личной и спортивной гигиены
- * Формирование здорового образа жизни

Личностные задачи:

- * Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- * Воспитание патриотизма и морально-волевых качеств
- * Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
- * Навыки взаимодействия в коллективе и малой группе

Проф ориентационные задачи:

- * Сформировать общие представления о профессиях связанных с физкультурой и спортом

2. Содержание программы дополнительного образования по курсу «САМБО»

2.1.Содержание учебного плана первого года обучения

1.Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях борьбой самбо.

История развития самбо.

Привить навыки личной гигиены.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования

Влияние занятий самбо на формирование положительных качеств личности

2.Общая физическая подготовка(ОФП):

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Формирование осанки.

3.Специальная физическая подготовка(СФП):

Развитие силы , скоростных способностей, выносливости, гибкость, ловкость.

Освоение техник выполнения различных приемов самбо в партере и стойке, а также тактических действий.

4.Контрольно-переводные нормативы:

Сдача норм ГТО по возрастным группам.

Сдача группировок в падении.

5.Воспитательная работа:

Воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена

Развитие патриотизма к своей стране России.

Развитие чувства дружбы и коллективизма.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Уважение к старшим.

Память о доблестных победах наших предков.

6.Участие в соревнованиях:

Игровая деятельность .

Соревновательная деятельность .

2.2.Содержание учебного плана второго года обучения

1.Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях борьбой самбо.

История развития самбо.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования
Влияние занятий самбо на формирование положительных качеств личности
Оказание первой до врачебной помощи
Контроль самочувствия
Формировать потребность к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

2.Общая физическая подготовка(ОФП):

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
Формирование осанки.
Профилактика плоскостопия.

3.Специальная физическая подготовка(СФП):

Развитие силы, скоростных способностей, выносливости, гибкость, ловкость.
Освоение техник выполнения различных приемов самбо в партере и стойке, а также тактических действий.

4.Контрольно-переводные нормативы:

Сдача норм ГТО по возрастным группам.
Сдача группировок в падении.
Сдача выполнения приемов.

5.Воспитательная работа:

Воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена.
Патриотизма к своей стране России.
Чувства коллективизма.
Дисциплинированности и трудолюбия.
Уважение к старшим.
Память о доблестных победах наших предков.

6.Участие в соревнованиях:

Игровая деятельность.
Соревновательная деятельность.

2.3.Содержание учебного плана третьего года обучения

1.Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях борьбой самбо.
История развития самбо.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.
Влияние занятий самбо на формирование положительных качеств личности.
Оказание первой до врачебной помощи.
Правильное питание.
Овладение и понимание терминологии самбо.

2.Общая физическая подготовка(ОФП):

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
Формирование осанки.
Профилактика плоскостопия.

3.Специальная физическая подготовка(СФП):

Развитие силовых качеств.
Развитие скоростных качеств.
Развитие выносливости.
Развитие гибкость.
Развитие ловкость.
Освоение и совершенствование техники выполнения приемов самбо в партере.
Освоение и совершенствование техники выполнения приемов самбо в стойке.
Освоение и совершенствование тактики борьбы самбо.

4.Контрольно-переводные нормативы:

Сдача норм ГТО по возрастным группам.

Сдача группировок в падении.

Сдача выполнения приемов.

5. Воспитательная работа:

Воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена.

Патриотизма к своей стране России.

Чувства коллективизма.

Дисциплинированности и трудолюбия.

Уважение к старшим.

Память о доблестных победах наших предков.

6. Участие в соревнованиях:

Игровая деятельность.

Соревновательная деятельность.

2.4. Содержание учебного плана четвертого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях борьбой самбо.

История развития самбо.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий самбо на формирование положительных качеств личности.

Оказание первой до врачебной помощи.

Опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательные системы организма.

Правильное питание.

Контроль самочувствия.

2. Общая физическая подготовка(ОФП): Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Формирование осанки.

Профилактика плоскостопия.

Воспитание точности движений.

3. Специальная физическая подготовка(СФП):

Развитие силовых качеств.

Развитие скоростных способностей.

Развитие выносливости.

Развитие гибкость.

Развитие ловкость.

Освоение и совершенствование техники выполнения приемов самбо в партере.

Освоение и совершенствование техники выполнения приемов самбо в стойке.

Освоение и совершенствование тактики борьбы самбо.

4. Контрольно-переводные нормативы:

Сдача норм ГТО по возрастным группам

Сдача группировок в падении.

Сдача выполнения приемов.

5. Воспитательная работа:

Воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена.

Патриотизма к своей стране России.

Чувства коллективизма.

Дисциплинированности и трудолюбия.

Уважение к старшим.

Память о доблестных победах наших предков.

6. Участие в соревнованиях:

Игровая деятельность.

Соревновательная деятельность .

Учебно-тематическое планирование (1-ый год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретичес кие занятия	Практическ ие занятия
1	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку	1,5	0	1,5
2	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
3	Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
4	Инструктаж по ТБ. Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
5	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки,	1,5	0	1,5

	упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученных приемов.			
6	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.	1,5	0	1,5
7	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1,5	0	1,5
8	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
9	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1,5	0	1,5
10	Беседа о соблюдение правил техники	1,5	0	1,5

	<p>безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.</p> <p>ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота.</p> <p>СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.</p>			
11	<p>Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.</p> <p>Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.</p> <p>ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера.</p> <p>СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри, защиты от боковой подсечки, учебные схватки. Вольные схватки.</p>	1,5	0	1,5
12	<p>Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.</p> <p>ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову.</p> <p>СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.</p> <p>Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.</p>	1,5	0	1,5
13	<p>Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.</p> <p>ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).</p> <p>Упражнения на ловкость и гибкость.</p> <p>СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.</p>	1,5	0	1,5
14	<p>Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к</p>	1,5	0	1,5

	<p>победе.</p> <p>ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.</p> <p>СФП-заваливание зашагиванием, учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.</p>			
15	<p>Беседа на тему правомерности применения приемов самбо. Психо-эмоциональная устойчивость.</p> <p>ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера.</p> <p>СФП-удержание с боку захватом рук, борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.</p>	1,5	0	1,5
16	<p>Беседа о технике борьбы самбо.</p> <p>ОФП-рапорт дежурного. упражнения на скорость, выносливость.</p> <p>СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.</p>	1,5	0	1,5
17	<p>Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях. Символика РФ.</p> <p>ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону (колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья.</p> <p>СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена, схватка с односторонним сопротивлением. Борьба в стойке.</p>	1,5	0	1,5
18	<p>Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.</p> <p>ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу.</p> <p>СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.</p>	1,5	0	1,5
19	<p>Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.</p>	1,5	0	1,5

	ОФП-упражнения на гимнастических снарядах. Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища (нырком). Соревнования на выполнение удержания (пулька). Работа на резине-передняя с колена.			
20	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения, развитие силы, преодоление веса тела партнера. Переворот вперед, самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
21	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведение, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
22	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП-перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
23	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
24	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. СФП-ущемление ахиллового сухожилия с	1,5	0	1,5

	захватом одноименной ноги, учебная схватка. Бросок захватом ног и выносом их в сторону, схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.			
25	Беседа о самоконтроле-вес, пульс, сон, аппетит, температура тела. ОФП-Упражнение на развитие гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шест. СФП-бросок мельница. Переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов (пулька с расхождением). Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
26	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги, учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
27	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
28	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера. Упражнения с резиной на выносливость. СФП-специальное упражнение «подсечка у стены». Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
29	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание». Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с	1,5	0	1,5

	падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.			
30	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
31	Беседа о методах развития гибкости. ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
32	Беседа о методах развития силы. ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Упражнения с собственным весом тела. СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы, вращением),учебная схватка. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
33	Беседа о методах развития ловкости борца. ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера. СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
34	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на скорость с резиной. Отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
35	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость.	1,5	0	1,5

	СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.			
36	Рапорт дежурного, разминка. ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом, учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре. Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
37	Беседа о методах развития скорости. ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
38	Строевые, разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки. СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плече и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
39	Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
40	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки	1,5	0	1,5

	партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи)партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки.Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.			
41	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
42	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите.Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
43	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
44	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
45	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях. ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега. СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
46	Беседа о тактики бросков. ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с	1,5	0	1,5

	<p>партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки.</p> <p>СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.</p>			
47	<p>Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения.</p> <p>ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%.</p> <p>СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.</p>	1,5	0	1,5
48	<p>Построение, рапорт, перестроение.</p> <p>ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость.</p> <p>Беседа о результатах и оценки схватки.</p>	1,5	0	1,5
49	<p>Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.</p> <p>ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом партнера.</p> <p>Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.</p>	1,5	0	1,5
50	<p>Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.</p> <p>ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке.</p> <p>СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная</p>	1,5	0	1,5

	схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.			
51	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной. СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1,5	0	1,5
52	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
53	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку. СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
54	Разминка. СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
55	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу.СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевым на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
56	Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника. ОФП-упражнения на развитие мышц туловища.Упражнения на выносливость. СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
57	Беседа о захвате,подготовки к нему,переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на	1,5	0	1,5

	гибкость и растяжку. Упражнения на силу рук.СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону(через мост),учебные схватки.Подхват с захватом руки и шеи партнера,учебная схватка. Вольная схватка.			
58	Беседа о тактике хитрости «обмана».ОФП-окрабатические упражнения.Упражнения на выносливость с резиной.СФП-обратное удержание сбоку,учебная схватка. Подхват задней подножкой,учебная схватка.Схватка нападающего с защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
59	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спотивной формой спортсмена.ОФП-комплекс статических упражнений. Упражнения с преодолением веса тела партнера.СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку,учебные схватки.Борьба в партере.Бросок через грудь,учебная схватка.Борьба в стойке.Вольная схватка нападающего с защищающимся.	1,5	0	1,5
60	Беседа о методах воспитания смелости.Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости. СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками,учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги.Бросок сталкиванием с захватом ног(с ударом плечем партнера в живот),учебная схватка.Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
61	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость.СФП-игра «кто кого переталкает»,борцовский футбол.Движения в паре при различных стойках и дистанциях.Схватка в партере.Скручивание захватом за руку и шею сверху,учебная схватка.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
62	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5

63	Инструктаж по ТБ,ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны.СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
64	Инструктаж по ТБ.Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
65	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение раученых приемов.	1,5	0	1,5
66	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.	1,5	0	1,5
67	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.ОФП-футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1,5	0	1,5
68	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее	1,5	0	1,5

	строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка.СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.			
69	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.ОФП -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.СФП-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1,5	0	1,5
70	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.	1,5	0	1,5
71	Беседа-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.ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
72	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при	1,5	0	1,5

	броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.			
73	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спостивной формой спортсмена.ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
74	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление весе партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
75	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера.СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
76	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
77	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ .ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним	1,5	0	1,5

	сопротивлением.Борьба в стойке.			
78	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1,5	0	1,5
79	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1,5	0	1,5
80	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя.ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
81	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи.ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего,учебная схватка. Зацеп изнутри заведение,учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
82	Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера.СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
83	Беседа о причинах травм и их профилактика.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.СФП-обратный	1,5	0	1,5

	узел после удержания поперек,учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания.Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки.			
84	Беседа о врачебном контроле.ОФП-упражнения для развития скорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.СФП-ущемление ахилового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону.схватка при наступлении.Вольная схватка с форой.	1,5	0	1,5
85	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела.ОФП-Упражнение на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
86	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера.Борцовский футбол.Кувырок между ногами партнера.Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо,учебная схватка.Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки.Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
87	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой.Кувырки вперед в вдвоем.Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание со стороны головы с захватом рук.Передняя подножка с захватом руки и ноги.Схватка на проведение перевода в борьбу лежа.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
88	Беседа о построении разминки в борьбе лежа.ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера.Упражнения с резиной на выносливость.СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.Боковая подсечка при скрещивании ног,учебная схватка на выполнение боковых подсечек.Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
89	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах.ОФП-упражнения на развитие	1,5	0	1,5

	силы.Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках.СФП-удержание сверху со стороны ног,учебно-тренировочные схватки.Передняя подсечка с падением,учебно-тренировочные схватки.Вольная схватка с применением максимальной силы.			
90	Беседа о воспитании выдержки борца.ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере.Упражнения на силу(статика).СФП-уход от удержания со стороны головы,учебная схватка.Схватка в партере на проведение болевых приемов.Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
91	Беседа о методах развития гибкости.ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.Изучение броска зацепом с наружи.Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
92	Беседа о методах развития силы.ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки.Упражнения с собственным весом тела.СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы,вращением),учебная схватка.Обвив садясь.Защиты от зацепа изнутри.Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
93	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера.СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги.Зацеп ногой.Защиты отзацепа с наружи.Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой.Схватки с партнерами различного роста.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
94	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на баланс тела с фитболом,воспитание мышц стабилизаторов.Отработка задней подножки с партнером.Узел плеча из удержания поперек,верхом,учебные схватки.Задняя подножка с захватом руки с падением,учебно-тренировочные схватки.Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
95	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт	1,5	0	1,5

	дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок с захватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.			
96	Рапорт дежурного,разминка.ОФП-воспитание гибкости на ковре.Самостраховка при падении на грудь прыжком.Узел предплечья ногой,учебно-тренировочные схватки.Бросок подхватом,учебная схватка.Специальные упражнения для выносливости борца в паре. Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
97	Беседа о методах развития скорости.ОФП-борцовский футбол.Падение на бок из положения спиной.Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахилова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера,учебно-тренировочные схватки.Подхват захватом ноги,учебные схватки.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
98	Строевые,разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости.Поднимание партнера ногами лежа и из стойки.СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера,учебные схватки.Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине.Защиты от подхвата.Схватки на выполнение бросков обхватом.Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
99	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узда ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плечо, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
100	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые	1,5	0	1,5

	упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.			
101	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
102	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
103	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
104	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
105	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-	1,5	0	1,5

	рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.			
106	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях.ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега.СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
107	Беседа о тактики бросков.ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.	1,5	0	1,5
108	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
109	Построение, рапорт, перестроение. ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.	1,5	0	1,5
110	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом	1,5	0	1,5

	партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.			
111	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке. СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
112	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной. СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1,5	0	1,5
113	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
114	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП- борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку.СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
115	Разминка. СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
116	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации. ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу. СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевым на ноги.Вольная схватка на	1,5	0	1,5

	выносливость.			
117	Построение, рапорт, перестроение. Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника. ОФП-упражнения на развитие мышц туловища. Упражнения на выносливость. СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях, учебные схватки. Боковое бедро, учебные схватки. Защиты от броска «мельница». Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
118	Беседа о захвате, подготовки к нему, переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на гибкость и растяжку. Упражнения на силу рук. СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону (через мост), учебные схватки. Подхват с захватом руки и шеи партнера, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
119	Беседа о тактике хитрости «обмана». ОФП-окрабатические упражнения. Упражнения на выносливость с резиной. СФП-обратное удержание сбоку, учебная схватка. Подхват задней подножкой, учебная схватка. Схватка нападающего с защищающимся. Вольная схватка. Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
120	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за сползливой формой спортсмена. ОФП-комплекс статических упражнений. Упражнения с преодолением веса тела партнера. СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку, учебные схватки. Борьба в партере. Бросок через грудь, учебная схватка. Борьба в стойке. Вольная схватка нападающего с защищающимся.	1,5	0	1,5
121	Беседа о методах воспитания смелости. Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости. СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками, учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги. Бросок сталкиванием с захватом ног (с ударом плечем партнера в живот), учебная схватка. Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
122	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела. Упражнения на скорость. СФП-игра «кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках	1,5	0	1,5

	и дистанциях.Схватка в партере.Скручивание захватом за руку и шею сверху,учебная схватка.Вольная схватка.			
123	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5
124	ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны.СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
125	Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
126	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку	1,5	0	1,5
127	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов	1,5	0	1,5

	психологической подготовки занимающихся.			
128	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
129	Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
130	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ног.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
131	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
132	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
ИТОГО		198	0	198

Учебно-тематическое планирование (2-ой год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретичес кие занятия	Практическ ие занятия
1	Инструктаж по ТБ.Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
2	Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
3	Инструктаж по ТБ. Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
4	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученных приемов.	1,5	0	1,5
5	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие».	1,5	0	1,5

	ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.			
6	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1,5	0	1,5
7	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
8	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевым узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1,5	0	1,5
9	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на	1,5	0	1,5

	выполнение подсечек.			
10	Беседа-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. ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
11	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри. Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
12	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена. ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
13	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе. ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье. СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
14	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.	1,5	0	1,5

	ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.			
15	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
16	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ . ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
17	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1,5	0	1,5
18	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1,5	0	1,5
19	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в	1,5	0	1,5

	прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.			
20	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
21	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП-перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
22	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
23	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги, учебная схватка. Бросок захватом ног и выносом их в сторону, схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.	1,5	0	1,5
24	Беседа о самоконтроле-вес, пульс, сон, аппетит, температура тела. ОФП-Упражнение на развитие гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шест. СФП-бросок мельница. Переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов (пулька с расхождением). Вольная	1,5	0	1,5

	схватка на выносливость.			
25	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги, учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
26	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
27	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера. Упражнения с резиной на выносливость. СФП-специальное упражнение «подсечка у стены». Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
28	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание». Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1,5	0	1,5
29	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину, сидя на партнере. Упражнения на силу (статика). СФП- уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги, учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
30	Беседа о методах развития гибкости.	1,5	0	1,5

	ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.			
31	Беседа о методах развития силы. ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Упражнения с собственным весом тела. СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы, вращением), учебная схватка. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
32	Беседа о методах развития ловкости борца. ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов. Игра «Влатарь». Падение на бок с разбега через партнера. СФП-способы разъединения сцепленных рук. Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
33	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на скорость с резиной. Отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
34	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного. упражнения на скорость, выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
35	Рапорт дежурного, разминка. ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом, учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре.	1,5	0	1,5

	Беседа о средствах и методах развития выносливости.			
36	Беседа о методах развития скорости. ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
37	Строевые, разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки. СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плече и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
38	Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
39	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи)партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5
40	Беседа о режиме тренировок борца. ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).	1,5	0	1,5

	СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.			
41	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям. ОФП-упржнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад. СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
42	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного. ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость. СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
43	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы. ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега. СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
44	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях. ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега. СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
45	Беседа о тактике бросков. ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.	1,5	0	1,5
46	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их	1,5	0	1,5

	<p>проведения.</p> <p>ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%.</p> <p>СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка</p> <p>.Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего.</p> <p>Передняя подсечка в колено, учебная схватка.</p> <p>Вольная схватка.</p>			
47	<p>Построение, рапорт, перестроение.</p> <p>ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость.</p> <p>Беседа о результатах и оценки схватки.</p>	1,5	0	1,5
48	<p>Инструктаж по ТБ, история создания самбо.</p> <p>Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.</p> <p>Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.</p> <p>ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.</p> <p>СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку</p>	1,5	0	1,5
49	<p>Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках.</p> <p>ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость.</p> <p>СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере.</p> <p>Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.</p>	1,5	0	1,5
50	<p>Инструктаж по ТБ,</p> <p>ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны.</p> <p>СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.</p>	1,5	0	1,5
51	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.</p> <p>ОФП-Построение в колонну по одному (по два,</p>	1,5	0	1,5

	по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.			
52	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученных приемов.	1,5	0	1,5
53	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.	1,5	0	1,5
54	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1,5	0	1,5
55	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от	1,5	0	1,5

	бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.			
56	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1,5	0	1,5
57	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.	1,5	0	1,5
58	Беседа-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. ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
59	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри. Защиты от переворота рычагом. Борьба в	1,5	0	1,5

	стойке.			
60	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена. ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
61	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе. ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье. СФП-заваливание зашагиванием, учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
62	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо. Психо-эмоциональная устойчивость. ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук, борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
63	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного. упражнения на скорость, выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
64	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях. Символика РФ . ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону (колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена, схватка с односторонним сопротивлением. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5

65	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1,5	0	1,5
66	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах. Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища (нырком). Соревнования на выполнение удержания (пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1,5	0	1,5
67	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения, развитие силы, преодоление веса тела партнера. Переворот вперед, самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
68	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
69	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП-перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
70	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка	1,5	0	1,5

	при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.			
71	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги, учебная схватка. Бросок захватом ног и выносом их в сторону, схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.	1,5	0	1,5
72	Беседа о самоконтроле-вес, пульс, сон, аппетит, температура тела. ОФП-Упражнение на развитие гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шест. СФП-бросок мельница. Переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением). Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
73	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги, учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
74	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоём. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
75	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера. Упражнения с резиной на выносливость. СФП-специальное упражнение «подсечка у стены». Рычаг локтя через бедро с помощью	1,5	0	1,5

	ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.			
76	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание». Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1,5	0	1,5
77	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину, сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги, учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
78	Беседа о методах развития гибкости. ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
79	Беседа о методах развития силы. ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Упражнения с собственным весом тела. СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы, вращением), учебная схватка. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
80	Беседа о методах развития ловкости борца. ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов. Игра «Влатарь». Падение на бок с разбега через партнера. СФП-способы разъединения сцепленных рук. Учебные схватки на выполнение рычага локтя черезжатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные	1,5	0	1,5

	схватки.			
81	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на скорость с резиной. Отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
82	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
83	Рапорт дежурного, разминка. ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом,учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре. Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
84	Беседа о методах развития скорости. ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
85	Строевые, разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки. СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плече и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
86	Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки.	1,5	0	1,5

	СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ног. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плечо, учебные схватки. Вольные схватки.			
87	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи)партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5
88	Беседа о режиме тренировок борца. ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто). СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
89	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям. ОФП-упражнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад. СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
90	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного. ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость. СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
91	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы. ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега. СФП-рычаг локтя с захватом руки между	1,5	0	1,5

	ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.			
92	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях. ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега. СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
93	Беседа о тактики бросков. ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.	1,5	0	1,5
94	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения. ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
95	Построение, рапорт, перестроение. ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.	1,5	0	1,5
96	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые.	1,5	0	1,5

	Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.			
97	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке. СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
98	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной. СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1,5	0	1,5
99	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
100	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку. СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
101	Разминка. СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
102	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации. ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу. СФП-переворот с боку захватом шеи из-под	1,5	0	1,5

	плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевым на ноги.Вольная схватка на выносливость.			
103	Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника. ОФП-упражнения на развитие мышц туловища.Упражнения на выносливость. СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
104	Беседа о захвате,подготовки к нему,переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на гибкость и растяжку.Упражнения на силу рук. СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону(через мост),учебные схватки.Подхват с захватом руки и шеи партнера,учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
105	Беседа о тактике хитрости «обмана». ОФП-окрабатиические упражнения.Упражнения на выносливость с резиной. СФП-обратное удержание сбоку,учебная схватка. Подхват задней подножкой,учебная схватка.Схватка нападающего с защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
106	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спотивной формой спортсмена. ОФП-комплекс статических упражнений.Упражнения с преодолением веса тела партнера. СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку,учебные схватки.Борьба в партере.Бросок через грудь,учебная схватка.Борьба в стойке.Вольная схватка нападающего с защищающимся.	1,5	0	1,5
107	Беседа о методах воспитания смелости.Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости. СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками,учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги.Бросок сталкиванием с захватом ног(с ударом плечем партнера в живот),учебная схватка.Вольная схватка с выполнением	1,5	0	1,5

	силовых бросков.			
108	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
109	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением,учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
110	Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения. ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
111	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
112	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой.	1,5	0	1,5
113	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела.	1,5	0	1,5

	ОФП-Упражнение на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест. СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.			
114	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
115	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в вдвоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
116	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнения с резиной на выносливость. СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
117	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1,5	0	1,5
118	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере.	1,5	0	1,5

	Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.			
119	Беседа о методах развития гибкости. ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
120	Беседа о методах развития силы. ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Упражнения с собственным весом тела. СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы, вращением),учебная схватка. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
121	Беседа о методах развития ловкости борца. ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера. СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
122	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на скорость с резиной. Отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
123	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5

124	<p>Рапорт дежурного, разминка.</p> <p>ОФП-воспитание гибкости на ковре.</p> <p>Самостраховка при падении на грудь прыжком.</p> <p>Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом, учебная схватка.</p> <p>Специальные упражнения для выносливости борца в паре.</p> <p>Беседа о средствах и методах развития выносливости.</p>	1,5	0	1,5
125	<p>Беседа о методах развития скорости.</p> <p>ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера.</p> <p>СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.</p>	1,5	0	1,5
126	<p>Строевые, разминка.</p> <p>ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки.</p> <p>СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине.</p> <p>Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца.</p> <p>Беседа о способах совершенствования техники.</p>	1,5	0	1,5
127	<p>Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки.</p> <p>Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.</p>	1,5	0	1,5
128	<p>Беседа о режиме тренировок борца. ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто). СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.</p>	1,5	0	1,5
129	<p>Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям. ОФП-упражнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад. СФП-поднимание партнера с захватом</p>	1,5	0	1,5

	одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой переворот в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.			
130	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ног.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
131	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
132	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
ИТОГО		198	0	198

Учебно-тематическое планирование (3-ий год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретичес кие занятия	Практическ ие занятия
1	Инструктаж по ТБ.Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи)партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5

2	Инструктаж по ТБ.Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
3	Инструктаж по ТБ.Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
4	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
5	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях.ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега.СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
6	Беседа о тактике бросков. ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.	1,5	0	1,5
7	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего	1,5	0	1,5

	пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.			
8	Построение, рапорт, перестроение.ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп из нутрии толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.	1,5	0	1,5
9	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.	1,5	0	1,5
10	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке.СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
11	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной.СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1,5	0	1,5
12	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
13	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП- борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку.СФП- уход от удержания сбоку	1,5	0	1,5

	лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».			
14	Разминка.СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
15	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу.СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевым на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
16	Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника.ОФП-упражнения на развитие мышц туловища.Упражнения на выносливость. СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
17	Беседа о захвате,подготовки к нему,переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на гибкость и растяжку.Упражнения на силу рук.СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону(через мост),учебные схватки.Подхват с захватом руки и шеи партнера,учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
18	Беседа о тактике хитрости «обмана». ОФП-окрабатические упражнения.Упражнения на выносливость с резиной.СФП-обратное удержание сбоку,учебная схватка. Подхват задней подножкой,учебная схватка.Схватка нападающего с защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
19	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спостивной формой спортсмена.ОФП-комплекс статических упражнений.Упражнения с преодолением веса тела партнера.СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку,учебные схватки.Борьба в партере.Бросок через грудь,учебная схватка.Борьба в стойке.Вольная схватка нападающего с	1,5	0	1,5

	защищающимся.			
20	Беседа о методах воспитания смелости. Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости. СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками, учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги. Бросок сталкиванием с захватом ног (с ударом плечем партнера в живот), учебная схватка. Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
21	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения, развитие силы, преодоление веса тела партнера. Переворот вперед, самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
22	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
23	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП-перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
24	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
25	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при	1,5	0	1,5

	падении на руки через лежащего партнера.СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой.			
26	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела.ОФП-Упражнение на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
27	Разминка.ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
28	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
29	Беседа о построении разминки в борьбе лежа.ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнения с резиной на выносливость.СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка.Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
30	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах.ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках.СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1,5	0	1,5

31	Беседа о воспитании выдержки борца.ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика).СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
32	Беседа о методах развития гибкости.ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость.ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
33	Беседа о методах развития силы.ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Упражнения с собственным весом тела.СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы, вращением),учебная схватка. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
34	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера. СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
35	Беседа о средствах и методах развития выносливости.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
36	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость.СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5

37	Рапорт дежурного, разминка.ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом,учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре.Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
38	Беседа о методах развития скорости.ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера.СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
39	Строевые, разминка.ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки.СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плече и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца.Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
40	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки.СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
41	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках.ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость.СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
42	Инструктаж по ТБ,ОФП- Повороты на месте:	1,5	0	1,5

	направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны. СФП-разучивание падения на спину стойки самбиста, дистанций переворота захватом рук с боку, броска рывком за пятку с упором в колено.			
43	Инструктаж по ТБ. Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
44	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученных приемов.	1,5	0	1,5
45	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом, режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.	1,5	0	1,5
46	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1,5	0	1,5
47	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая	1,5	0	1,5

	система. Система дыхания.ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка.СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.			
48	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.СФП-болевой узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1,5	0	1,5
49	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания с боку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.	1,5	0	1,5
50	Беседа-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.ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри, защиты от боковой подсечки, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
51	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при	1,5	0	1,5

	броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.			
52	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
53	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
54	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера.СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
55	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость.СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
56	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ .ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с	1,5	0	1,5

	колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.			
57	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу.СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1,5	0	1,5
58	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1,5	0	1,5
59	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя.ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке.СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
60	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи.ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением,учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
61	Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера.СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
62	Беседа о причинах травм и их профилактика.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на	1,5	0	1,5

	спину через лежащего партнера.СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки.			
63	Беседа о врачебном контроле.ОФП-упражнения для развития скорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой.	1,5	0	1,5
64	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела.ОФП-Упражнение на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
65	Разминка.ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
66	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
67	Беседа о построении разминки в борьбе лежа.ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнения с резиной на выносливость.СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка.Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
68	Беседа о первой доврачебной помощи при	1,5	0	1,5

	травмах.ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках.СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.			
69	Беседа о воспитании выдержки борца.ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика).СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
70	Беседа о методах развития гибкости.ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость.ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
71	Беседа о методах развития силы.ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Упражнения с собственным весом тела.СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы, вращением),учебная схватка. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
72	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера.СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
73	Беседа о средствах и методах развития выносливости.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5

74	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость.СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
75	Рапорт дежурного, разминка.ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом,учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре.Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
76	Беседа о методах развития скорости.ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера.СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
77	Строевые, разминка.ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки.СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плече и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца.Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
78	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки.СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
79	Строевые, разминка.ОФП-прыжковые	1,5	0	1,5

	упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи)партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки.Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.			
80	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
81	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упражнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите.Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
82	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
83	Беседа о врачебном контроле.ОФП-упражнения для развития скорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.СФП-ущемление ахилового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону.схватка при наступлении.Вольная схватка с форой.	1,5	0	1,5
84	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела.ОФП-Упражнение на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
85	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера.Борцовский	1,5	0	1,5

	футбол.Кувырок между ногами партнера.Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо,учебная схватка.Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки.Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.			
86	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-игра петушиный бой.Кувырки вперед в двоем.Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук.Передняя подножка с захватом руки и ноги.Схватка на проведение перевода в борьбу лежа.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
87	Беседа о построении разминки в борьбе лежа.ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера.Упражнения с резиной на выносливость.СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.Боковая подсечка при скрещивании ног,учебная схватка на выполнение боковых подсечек.Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
88	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы.Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках.СФП-удержание сверху со стороны ног,учебно-тренировочные схватки.Передняя подсечка с падением,учебно-тренировочные схватки.Вольная схватка с применением максимальной силы.	1,5	0	1,5
89	Беседа о воспитании выдержки борца.ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере.Упражнения на силу(статика).СФП-уход от удержания со стороны головы,учебная схватка.Схватка в партере на проведение болевых приемов.Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
90	Беседа о методах развития гибкости. ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.Изучение броска зацепом с наружи.Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5

91	Беседа о методах развития силы.ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки.Упражнения с собственным весом тела.СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы,вращением),учебная схватка.Обвив садясь.Защиты от зацепа изнутри.Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
92	Беседа о методах развития ловкости борца. ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера. СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги.Зацеп ногой.Защиты отзацепа с наружи.Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой.Схватки с партнерами различного роста.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
93	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на баланс тела с фитболом,воспитание мышц стабилизаторов. Отработка задней подножки с партнером.Узел плеча из удержания поперек,верхом,учебные схватки.Задняя подножка с захватом руки с падением,учебно-тренировочные схватки.Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
94	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
95	Рапорт дежурного,разминка.ОФП-воспитание гибкости ра ковре.Самостраховка при падении на грудь прыжком.Узел предплечья ногой,учебно-тренировочные схватки.Бросок подхватом,учебная схватка.Специальные упражнения для выносливости борца в паре. Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
96	Беседа о методах развития скорости.ОФП-борцовский футбол.Падение на бок из положения спиной.Упражнение с преодолением веса тела партнера.СФП-ущемление ахилова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера,учебно-тренировочные схватки.Подхват захватом	1,5	0	1,5

	ноги,учебные схватки.Вольная схватка.			
97	Строевые,разминка.ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости.Поднимание партнера ногами лежа и из стойки.СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плече и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера,учебные схватки.Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине.Защиты от подхвата.Схватки на выполнение бросков обхватом.Специальные упражнения борца.Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
98	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ног.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
99	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки.Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5
100	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
101	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад. СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под	1,5	0	1,5

	плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.			
102	Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ног. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
103	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного. ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр. на ковре на гибкость. СФП-бросок «мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
104	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы. ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега. СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
105	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях. ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега. СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
106	Беседа о тактике бросков. ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными	1,5	0	1,5

	партнерами.			
107	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
108	Построение, рапорт, перестроение. ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.	1,5	0	1,5
109	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.	1,5	0	1,5
110	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке.СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
111	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями.ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной. СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки.	1,5	0	1,5

	Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.			
112	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
113	Беседа о прошедших соревнованиях.ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку. СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
114	Разминка.СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
115	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу.СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевым на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
116	Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника.ОФП-упражнения на развитие мышц туловища.Упражнения на выносливость. СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
117	Беседа о захвате,подготовки к нему,переходе от одного захвата на другой.ОФП-упражнения на гибкость и растяжку.Упражнения на силу рук. СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону(через мост),учебные схватки.Подхват с захватом руки и шеи партнера,учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
118	Беседа о тактике хитрости «обмана».ОФП-окрабачивающие упражнения.Упражнения на выносливость с резиной.СФП-обратное удержание сбоку,учебная схватка. Подхват задней подножкой,учебная схватка.Схватка нападающего с защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
119	Беседа о требовании к питанию на фоне	1,5	0	1,5

	физической активности. Уход за сползливой формой спортсмена. ОФП-комплекс статических упражнений. Упражнения с преодолением веса тела партнера. СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку, учебные схватки. Борьба в партере. Бросок через грудь, учебная схватка. Борьба в стойке. Вольная схватка нападающего с защищающимся.			
120	Беседа о методах воспитания смелости. Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости. СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками, учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги. Бросок сталкиванием с захватом ног (с ударом плечом партнера в живот), учебная схватка. Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
121	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела. Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
122	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5
123	ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста, дистанций переворота захватом рук с боку, броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
124	Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки	1,5	0	1,5

	назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, освобождение от захватов.			
125	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5
126	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5
127	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
128	Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упражнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой переворот в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
129	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на	1,5	0	1,5

	спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.			
130	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
131	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом партнера.	1,5	0	1,5
132	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
ИТОГО		198	0	198

Учебно-тематическое планирование (4-ый год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретичес кие занятия	Практическ ие занятия
1	Инструктаж по ТБ.Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
2	Инструктаж по ТБ.	1,5	0	1,5

	<p>Рапорт дежурного, разминка.</p> <p>ОФП-воспитание гибкости на ковре.</p> <p>Самостраховка при падении на грудь прыжком.</p> <p>Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом, учебная схватка.</p> <p>Специальные упражнения для выносливости борца в паре.</p> <p>Беседа о средствах и методах развития выносливости.</p>			
3	<p>Инструктаж по ТБ. Беседа о методах развития скорости. ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.</p>	1,5	0	1,5
4	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые, разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки. СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.</p>	1,5	0	1,5
5	<p>Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.</p>	1,5	0	1,5
6	<p>Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи)партнера, а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные</p>	1,5	0	1,5

	схваткиБеседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.			
7	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
8	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой перевор в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите.Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
9	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
10	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
11	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях.ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега.СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
12	Беседа о тактики бросков.ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными	1,5	0	1,5

	партнерами.			
13	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
14	Построение, рапорт, перестроение.ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость.Беседа о результатах и оценки схватки.	1,5	0	1,5
15	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом партнера.Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.	1,5	0	1,5
16	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке. СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером.Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
17	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной.СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки.	1,5	0	1,5

	Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.			
18	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
19	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку.СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
20	Разминка.СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
21	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу.СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевому на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
22	Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника.ОФП-упражнения на развитие мышц туловища.Упражнения на выносливость.СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
23	Беседа о захвате,подготовки к нему,переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на гибкость и растяжку.Упражнения на силу рук.СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону(через мост),учебные схватки.Подхват с захватом руки и шеи партнера,учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
24	Беседа о тактике хитрости «обмана».ОФП-окрабатические упражнения.Упражнения на выносливость с резиной.СФП-обратное удержание сбоку,учебная схватка. Подхват задней подножкой,учебная схватка.Схватка нападающего с защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5

25	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за сплотивной формой спортсмена. ОФП-комплекс статических упражнений. Упражнения с преодолением веса тела партнера. СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку, учебные схватки. Борьба в партере. Бросок через грудь, учебная схватка. Борьба в стойке. Вольная схватка нападающего с защищающимся.	1,5	0	1,5
26	Беседа о методах воспитания смелости. Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости. СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками, учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги. Бросок сталкиванием с захватом ног (с ударом плечом партнера в живот), учебная схватка. Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
27	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела. Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
28	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5
29	Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста, дистанций переворота захватом рук с боку, броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
30	Инструктаж по ТБ. Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну	1,5	0	1,5

	шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, освобождение от захватов.			
31	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение раученых приемов.	1,5	0	1,5
32	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом, режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.	1,5	0	1,5
33	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП-футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1,5	0	1,5
34	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.	1,5	0	1,5

35	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.СФП-болевым узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1,5	0	1,5
36	Беседа о соблюдении правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.	1,5	0	1,5
37	Беседа-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.ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
38	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
39	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спортивной формой спортсмена.ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные	1,5	0	1,5

	упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.			
40	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
41	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера.СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
42	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок с захватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
43	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символика РФ .ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
44	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1,5	0	1,5

45	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах. Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища (нырком). Соревнования на выполнение удержания (пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1,5	0	1,5
46	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения, развитие силы, преодоление веса тела партнера. Переворот вперед, самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
47	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведение, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
48	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП-перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
49	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
50	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при падении на руки через лежащего	1,5	0	1,5

	партнера.СФП-ущемление ахилового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону.схватка при наступлении.Вольная схватка с форой.			
51	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела.ОФП-Упражнение на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
52	Разминка.ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера.Борцовский футбол.Кувырок между ногами партнера.Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо,учебная схватка.Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки.Вольная схватка.Беседа о утомлении и переутомлении.	1,5	0	1,5
53	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-игра петушиный бой.Кувырки вперед в двоем.Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.СФП-удержание со стороны головы с захватом рук.Передняя подножка с захватом руки и ноги.Схватка на проведение перевода в борьбу лежа.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
54	Беседа о построении разминки в борьбе лежа.ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера.Упражнения с резиной на выносливость.СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.Боковая подсечка при скрещивании ног,учебная схватка на выполнение боковых подсечек.Вольная схватка.Беседа о признаках травм и первая помощь.	1,5	0	1,5
55	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах.ОФП-упражнения на развитие силы.Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках.СФП-удержание сверху со стороны ног,учебно-тренировочные схватки.Передняя подсечка с падением,учебно-тренировочные	1,5	0	1,5

	схватки.Вольная схватка с применением максимальной силы.			
56	Беседа о воспитании выдержки борца.ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере.Упражнения на силу(статика).СФП-уход от удержания со стороны головы,учебная схватка.Схватка в партере на проведение болевых приемов.Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
57	Беседа о методах развития гибкости. ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость.ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.Изучение броска зацепом с наружи.Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1,5	0	1,5
58	Беседа о методах развития силы.ОФП-самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки.Упражнения с собственным весом тела.СФП-уход от удержания со стороны головы(отжиманием головы,вращением),учебная схватка.Обвив садясь.Защиты от зацепа изнутри.Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1,5	0	1,5
59	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера.СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги.Зацеп ногой.Защиты отзацепа с наружи.Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой.Схватки с партнерами различного роста.Вольные схватки.	1,5	0	1,5
60	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на баланс тела с фитболом,воспитание мышц стабилизаторов. Отработка задней подножки с партнером.Узел плеча из удержания поперек,верхом,учебные схватки.Задняя подножка с захватом руки с падением,учебно-тренировочные схватки.Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
61	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт на дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных	1,5	0	1,5

	ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.			
62	Рапорт дежурного, разминка. ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом, учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре. Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
63	Беседа о методах развития скорости. ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахилова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
64	Строевые, разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки. СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
65	Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо. Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плечо, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
66	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком. СФП-уход	1,5	0	1,5

	вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки.Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.			
67	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
68	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям. ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите.Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
69	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1,5	0	1,5
70	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
71	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1,5	0	1,5

	Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.			
72	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях. ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега.СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
73	Беседа о тактики бросков.ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.	1,5	0	1,5
74	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения.ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
75	Построение, рапорт, перестроение.ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.	1,5	0	1,5
76	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски)с подъемом	1,5	0	1,5

	партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.			
77	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке.СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
78	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной.СФП-удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1,5	0	1,5
79	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
80	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку. СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
81	Разминка.СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.	1,5	0	1,5
82	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу.СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание,учебные схватки.Бросок «ножницы»,учебные схватки с переходом к болевому на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
83	Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника.ОФП-упражнения на развитие	1,5	0	1,5

	мышц туловища.Упражнения на выносливость.СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная схватка с доведением партнера до утомления.			
84	Беседа о захвате,подготовки к нему,переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на гибкость и растяжку.Упражнения на силу рук.СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону(через мост),учебные схватки.Подхват с захватом руки и шеи партнера,учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
85	Беседа о тактике хитрости «обмана».ОФП-окрабатиеские упражнения.Упражнения на выносливость с резиной.СФП-обратное удержание сбоку,учебная схватка. Подхват задней подножкой,учебная схватка.Схватка нападающего с защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
86	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спосивной формой спортсмена.ОФП-комплекс статических упражнений.Упражнения с преодалением веса тела партнера. СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку,учебные схватки.Борьба в партере.Бросок через грудь,учебная схватка.Борьба в стойке.Вольная схватка нападающего с защищающимся.	1,5	0	1,5
87	Беседа о методах воспитания смелости.Тактика при проведении схватки. ОФП-эстафеты по воспитанию скорости.СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками,учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги.Бросок сталкиванием с захватом ног(с ударом плечем партнера в живот),учебная схватка.Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
88	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках.ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает»,борцовский футбол.Движения в паре при различных стойках и дистанциях.Схватка в партере.Скручивание захватом за руку и шею сверху,учебная схватка.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
89	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и	1,5	0	1,5

	характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.			
90	Инструктаж по ТБ,ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны.СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
91	Инструктаж по ТБ.Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевогорычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1,5	0	1,5
92	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку	1,5	0	1,5
93	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов.Игра «Влатарь».Падение на бок с разбега через партнера.СФП-способы разъединения сцепленных рук.Учебные схватки на выполнение рычага локтя через зажатые ноги.Зацеп ногой.Защиты отзацепа с наружи.Учебно-тренировочные схватки на выполнеие зацепов стопой.Схватки с партнерами различного роста.Вольные схватки.	1,5	0	1,5

94	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на баланс тела с фитболом, воспитание мышц стабилизаторов. СФП-отработка задней подножки с партнером. Узел плеча из удержания поперек, верхом, учебные схватки. Задняя подножка с захватом руки с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка в «темпе»	1,5	0	1,5
95	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного. Упражнения на скорость, выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
96	Рапорт дежурного, разминка. ОФП-воспитание гибкости на ковре. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Узел предплечья ногой, учебно-тренировочные схватки. Бросок подхватом, учебная схватка. Специальные упражнения для выносливости борца в паре. Беседа о средствах и методах развития выносливости.	1,5	0	1,5
97	Беседа о методах развития скорости. ОФП-борцовский футбол. Падение на бок из положения спиной. Упражнение с преодолением веса тела партнера. СФП-ущемление ахилова сухожилия с упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебно-тренировочные схватки. Подхват захватом ноги, учебные схватки. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
98	Строевые, разминка. ОФП-упражнения на ковре лежа и в упорах для воспитания скорости. Поднимание партнера ногами лежа и из стойки. СФП-рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором своей стопой в подколенный сгиб партнера, учебные схватки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца. Беседа о способах совершенствования техники.	1,5	0	1,5
99	Беседа о методах воспитания смелости. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на	1,5	0	1,5

	спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.			
100	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки.Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5
101	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
102	Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания сос стороны ног.т.Учебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
103	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки.СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на	1,5	0	1,5

	плече, учебные схватки. Вольные схватки.			
104	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
105	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
106	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях.ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега.СФП-разъединение сцепленных рук узлом и узлом с отжиманием локтя. Учебная схватка на выполнение болевых в партере. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
107	Беседа о тактики бросков.ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с партнером. Падение на грудь без опоры на руки из стойки. СФП-разъединение рук упором ноги в подлокотный изгиб, учебная схватка на разъединение рук. Боковая подсечка, учебная схватка. Вольные схватки с разными партнерами.	1,5	0	1,5
108	Беседа о целях и задачах соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований(личные, лично-командные, командные) и способы их проведения. ОФП-упражнения на скорость с резиной. Игра «перетягивание партнера».Падение на бок с разворота на 270%. СФП- удержание со стороны головы с обратным захватом рук партнера и своего пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
109	Построение, рапорт, перестроение. ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через плечо. Ущемление ахиллового сухожилия лежа на противнике с	1,5	0	1,5

	захватом одноименной ноги партнера. Зацеп изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.			
110	Беседа о соблюдении правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. ОФП-упражнения для развития мышц туловища. Подсечки у стены. Удержание верхом без захвата рук, учебная схватка на выполнение удержания с переходом на болевые. Боковая подсечка при наступлении партнера, учебная схватка. Вольная силовая борьба(перевороты и броски) с подъемом партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.	1,5	0	1,5
111	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-перевороты лежа с живота на спину и наоборот на скорость. Баланс тела на шарах. Прыжки на скакалке. СФП- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо, учебная схватка. Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, учебная схватка. Вольная схватка с более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.	1,5	0	1,5
112	Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями. ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной. СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1,5	0	1,5
113	Соревнования на первенство учебной группы.	1,5	0	1,5
114	Беседа о прошедших соревнованиях. ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку. СФП- уход от удержания сбоку лежа(узлом ноги ногами).Учебные схватки на выполнение удержаний сбоку. Подхват с захватом рукава и проймы, учебная схватка. Защиты от мельницы..Вольная схватка с «засуживанием».	1,5	0	1,5
115	Разминка.	1,5	0	1,5

	СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми. Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.			
116	Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации. ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на силу. СФП-переворот с боку захватом шеи из-под плеча и дальнего предплечья с переходом на удержание, учебные схватки. Бросок «ножницы», учебные схватки с переходом к болевым на ноги. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
117	Построение, рапорт, перестроение. Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника. ОФП-упражнения на развитие мышц туловища. Упражнения на выносливость. СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях, учебные схватки. Боковое бедро, учебные схватки. Защиты от броска «мельница». Вольная схватка с доведением партнера до утомления.	1,5	0	1,5
118	Беседа о захвате, подготовки к нему, переходе от одного захвата на другой. ОФП-упражнения на гибкость и растяжку. Упражнения на силу рук. СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону (через мост), учебные схватки. Подхват с захватом руки и шеи партнера, учебная схватка. Вольная схватка.	1,5	0	1,5
119	Беседа о тактике хитрости «обмана». ОФП-окрабатывающие упражнения. Упражнения на выносливость с резиной. СФП-обратное удержание сбоку, учебная схватка. Подхват задней подножкой, учебная схватка. Схватка нападающего с защищающимся. Вольная схватка. Специальные упражнения борца.	1,5	0	1,5
120	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена. ОФП-комплекс статических упражнений. Упражнения с преодолением веса тела партнера. СФП-рычаг локтя через подколенный захват из удержания сбоку, учебные схватки. Борьба в партере. Бросок через грудь, учебная	1,5	0	1,5

	схватка.Борьба в стойке.Вольная схватка нападающего с защищающимся.			
121	Беседа о методах воспитания смелости.Тактика при проведении схватки.ОФП-эстафеты по воспитанию скорости.СФП-удержание верхом со стороны головы косым захватом своим локтем руки партнера и шеи с низу соединенными руками,учебные схватки с переходом на рычаг локтя через зажатые ноги.Бросок сталкиванием с захватом ног(с ударом плечем партнера в живот),учебная схватка.Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1,5	0	1,5
122	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает»,борцовский футбол.Движения в паре при различных стойках и дистанциях.Схватка в партере.Скручивание захватом за руку и шею сверху,учебная схватка.Вольная схватка.	1,5	0	1,5
123	Инструктаж по ТБ.История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5
124	Инструктаж по ТБ,ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны.СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1,5	0	1,5
125	Инструктаж по ТБ.Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с	1,5	0	1,5

	захватом руки и шеи , освобождение от захватов.			
126	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках.СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку.	1,5	0	1,5
127	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.СФП-уход вращением от удержания со стороны ног упором рук в голову(плечи) партнера,а ногой в бедро спереди толчком. Бросок рывком за пятки, учебные схватки. Вольные схватки. Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.	1,5	0	1,5
128	Беседа о режиме тренировок борца.ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера.Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).СФП-удержание сбоку лежа,учебная схватка.Бросок захватом руки и ноги изнутри.Вольные схватки.Схватка в стойке.	1,5	0	1,5
129	ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упражнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног.Учебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой переворот в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1,5	0	1,5
130	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладонью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на	1,5	0	1,5

	выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.			
131	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1,5	0	1,5
132	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1,5	0	1,5
ИТОГО		198	0	198

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директор по ВР
_____Е.И.Кулинич
от _____ 2022 года