

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: 528 ч. (1 год-132ч., 2 год-132ч., 3 год-132ч., 4 год-132ч.)

**Возрастная категория:** от 6 до 10 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

## **I. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной 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:**

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

### **Личностные:**

\* 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:**

\* 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

### 3. Учебно-тематическое планирование (1-ый год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретиче- ские занятия	Практичес- кие 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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через	1	0	1



	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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-болевым узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1	0	1
10	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.	1	0	1

	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.			
11	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	0	1
12	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	0	1
13	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	0	1
14	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	0	1
15	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	1	0	1

	партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.			
16	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	0	1
17	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-тренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.	1	0	1
18	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	0	1
19	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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением, учебные схватки. Вольная схватка.			
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	0	1
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	0	1
24	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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.	1	0	1

	СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.			
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	0	1
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 падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	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.			
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	0	1
35	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	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.			
40	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
46	Беседа о тактики бросков. ОФП-упражнение на силу рук. Кувырок назад с	1		1

	<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>		0	
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 схватка. Вольная схватка с более сильным партнером.</p> <p>Беседа о правилах соревнований по самбо.</p>	1	0	1
51	<p>Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями.</p> <p>ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с</p>	1	0	1



	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.			
52	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
57	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	0	1
58	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	0	1
59	Беседа о требовании к питанию на фоне физической	1		1

	активности. Уход за споситивной 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.		0	
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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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	0	1
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, болевогорычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, освобождение от захватов.	1	0	1

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	0	1
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	0	1
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	0	1
68	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	0	1
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	0	1
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-	1	0	1

	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.			
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	0	1
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 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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	рук, борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.			
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	0	1
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 сопротивлением.Борьба в стойке.	1	0	1
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	0	1
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 головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	заведением,учебные схватки. Вольная схватка.			
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	0	1
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 узел после удержания поперек,учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания.Бросок захватом руки под плече,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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 плече,учебная схватка.Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки.Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1	0	1
87	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой.Кувырки вперед в двоим.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	0	1
88	Беседа о построении разминки в борьбе лежа.ОФП-	1		1

	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.		0	
89	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 от зацепа с наружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1	0	1
94	Беседа о средствах и методах развития выносливости. ОФП-упражнения на баланс тела с фитболом, воспитание мышц стабилизаторов.	1	0	1

	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»			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 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 ахилова 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	0	1
100	Строевые, разминка. ОФП-прыжковые упражнения	1		1



	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.		0	
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
106	Беседа о использовании разметки ковра в борьбе в тактических целях.ОФП-упражнения на скорость. Падение на спину после кувырка с разбега.СФП-	1	0	1

	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.			
107	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.	1	0	1
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	1	0	1

	более сильным партнером. Беседа о правилах соревнований по самбо.			
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	0	1
113	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
119	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	1	0	1

	защищающимся.Вольная схватка.Специальные упражнения борца.			
120	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за сподвижной 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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	основная стойка, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевогорычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
131	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики.	1		1

	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.		0	
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	0	1
<b>Итого</b>		<b>132</b>	<b>0</b>	<b>132</b>

### Учебно-тематическое планирование (2-ой год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические 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	0	1
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	0	1
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	000	1
4	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1	0	1

	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.			
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». 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	0	1
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	0	1
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	0	1
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-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1	0	1
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.	1	0	1

	<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>			
10	<p>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.</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	0	1
11	<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. Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.</p>	1	0	1
12	<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). 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	0	1
13	<p>Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к 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>	1	0	1
14	<p>Беседа на тему правомерности применения приемов самбо. Психологическая устойчивость.</p> <p>ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо,</p>	1	0	1



	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 с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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 головы из-под туловища (нырком). Соревнования на выполнение удержания (пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1	0	1
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 прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1	0	1
20	Беседа о борцовском чучеле и его	1		1

	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.		0	
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	0	1
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	0	1
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	0	1
24	Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела. ОФП-Упражние 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	0	1
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	0	1
26	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и	1		1

	<p>захватахв борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоим. 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.</p>		0	
27	<p>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.</p>	1	0	1
28	<p>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.</p>	1	0	1
29	<p>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.</p>	1	0	1
30	<p>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.</p>	1	0	1
31	<p>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.</p>	1	0	1
32	<p>Беседа о методах развития ловкости борца. ОФП-упражнения на развитие баланса тела в</p>	1		1

	<p>пространстве по средствам воспитания мышц стабилизаторов. Игра «Влатарь». Падение на бок с разбега через партнера.</p> <p>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.</p>		0	
33	<p>Беседа о средствах и методах развития выносливости.</p> <p>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»</p>	1	0	1
34	<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	0	1
35	<p>Рапорт дежурного, разминка.</p> <p>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.</p> <p>Беседа о средствах и методах развития выносливости.</p>	1	0	1
36	<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	0	1
37	<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. Защиты от подхвата. Схватки на выполнение бросков обхватом. Специальные упражнения борца.</p> <p>Беседа о способах совершенствования техники.</p>	1	0	1
38	<p>Беседа о методах воспитания смелости.</p> <p>ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.</p>	1		1

	<p>Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки.</p> <p>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.</p>		0	
39	<p>Строевые, разминка.</p> <p>ОФП-прыжковые упражнения для силы ног. С поддержки партнера падение на бок кувырком.</p> <p>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	0	1
40	<p>Беседа о режиме тренировок борца.</p> <p>ОФП-упражнения по преодолению веса тела партнера. Падение на спину кувырком в воздухе(полусальто).</p> <p>СФП-удержание сбоку лежа, учебная схватка. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки. Схватка в стойке.</p>	1	0	1
41	<p>Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.</p> <p>ОФП-упржнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад.</p> <p>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.</p> <p>Беседа о тактике борьбы самбо.</p>	1	0	1
42	<p>Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, рапорт дежурного.</p> <p>ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.</p> <p>СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.</p>	1	0	1
43	<p>Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.</p> <p>ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.</p>	1	0	1

	СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.			
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	0	1
45	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	0	1
46	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	0	1
47	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	0	1
48	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	0	1

49	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	0	1
50	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	0	1
51	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	0	1
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	0	1
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	0	1
54	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1		1

	<p>ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки.</p> <p>СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.</p>		0	
55	<p>Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.</p> <p>ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка.</p> <p>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.</p>	1	0	1
56	<p>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.</p> <p>СФП-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.</p>	1	0	1
57	<p>Беседа о соблюдение правил техники 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.</p> <p>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>	1	0	1
58	<p>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.</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.</p>	1	0	1



	Вольные схватки.			
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 стойке.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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,	1	0	1

	учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена, схватка с односторонним сопротивлением. Борьба в стойке.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
70	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.	1		1

	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.		0	
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	0	1
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	0	1
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	0	1
74	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоим. 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	0	1
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 ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1	0	1
76	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах.	1		1

	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.		0	
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 через зажатые ноги. Зацеп ногой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепов стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	1	0	1
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	0	1
82	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного. упражнения на скорость, выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход	1	0	1

	от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.			
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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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. 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	0	1
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.	1	0	1

	Беседа о самовоспитании как один из методов психологической подготовки занимающихся.			
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	0	1
89	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	0	1
90	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	0	1
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 ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
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	0	1
93	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	0	1

94	<p>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%.</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	0	1
95	<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	0	1
96	<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	0	1
97	<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 схватка. Вольная схватка с более сильным партнером.</p> <p>Беседа о правилах соревнований по самбо.</p>	1	0	1
98	<p>Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями.</p> <p>ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной.</p> <p>СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения</p>	1	0	1

	бросков.			
99	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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	0	1
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	0	1
105	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	0	1
106	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за сполтивной формой спортсмена. ОФП-комплекс статических	1		1



	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.		0	
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 силовых бросков.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
112	Беседа о врачебном контроле.	1		1

	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.		0	
113	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	0	1
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	0	1
115	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоим. 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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	схватка с применением максимальной силы.			
118	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
124	Рапорт дежурного, разминка.	1		1

	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.		0	
125	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	0	1
126	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	0	1
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	0	1
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	0	1
129	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. 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	0	1
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	1		1

	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.		0	
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	0	1
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	0	1
<b>Итого</b>		<b>132</b>	<b>0</b>	<b>132</b>

### Учебно-тематическое планирование (3-ий год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретиче- ские занятия	Практичес- кие 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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	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.			
4	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набор с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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 пояса(запястий),учебная схватка .Соревновательная схватка на удержание, выявление слабейшего и сильнейшего. Передняя подсечка в колено, учебная схватка. Вольная схватка.	1	0	1
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 изнутри толчком, учебная схватка. Вольная схватка на специальную выносливость. Беседа о результатах и оценки схватки.	1	0	1
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	1	0	1

	<p>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>			
10	<p>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.</p> <p>Беседа о правилах соревнований по самбо.</p>	1	0	1
11	<p>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.</p>	1	0	1
12	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
13	<p>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».</p>	1	0	1
14	<p>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.</p>	1	0	1
15	<p>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.</p>	1	0	1
16	<p>Построение,рапорт,перестроение.Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника.ОФП-упражнения на развитие мышц туловища.Упражнения на выносливость.</p> <p>СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях,учебные схватки.Боковое бедро,учебные схватки.Защиты от броска «мельница».Вольная</p>	1	0	1

	схватка с доведением партнера до утомления.			
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	0	1
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	0	1
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 защищающимся.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
23	Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении	1	0	1



	вперед через партнера.СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки.			
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	0	1
25	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	0	1
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	0	1
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 плечо, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.Беседа о утомлении и переутомлении.	1	0	1
28	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоим. 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	0	1
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	1	0	1

	схватка.Беседа о признаках травм и первая помощь.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
36	Беседа о технике борьбы самбо.ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость.СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку	1	0	1

	через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
42	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	1	0	1

	стороны.СФП-разучивание падения на спину стоек 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, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
47	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	0	1

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-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1	0	1
49	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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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	0	1
53	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и	1	0	1

	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.			
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	0	1
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	0	1
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-тренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.	1	0	1
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	0	1
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 головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена.	1	0	1
59	Беседа о морально-волевых качествах человека и	1		1

	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.		0	
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	0	1
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	0	1
62	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	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.			
66	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	0	1
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	0	1
68	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-тренеровочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренеровочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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-тренеровочные схватки на выполнение обвивов.	1	0	1
72	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве	1	0	1



	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.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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.	1	0	1

	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.			
79	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	0	1
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	0	1
81	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	захватом. Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением). Вольная схватка на выносливость.			
85	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	0	1
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	0	1
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	0	1
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-тренеровочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренеровочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	помощью ног.			
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	0	1
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 выполнеие зацепов стопой.Схватки с партнерами различного роста.Вольные схватки.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
96	Беседа о методах развития скорости.ОФП-борцовский футбол.Падение на бок из положения спиной.Упражнение с преодалением 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	0	1

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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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	1	0	1

	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.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
106	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	0	1
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	0	1
108	Построение, рапорт, перестроение. ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувырком вперед через	1	0	1

	<p>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>			
109	<p>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.</p> <p>Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.</p>	1	0	1
110	<p>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.</p> <p>Беседа о правилах соревнований по самбо.</p>	1	0	1
111	<p>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.</p> <p>Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.</p>	1	0	1
112	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
113	<p>Беседа о прошедших соревнованиях.ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку.</p> <p>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».</p>	1	0	1
114	<p>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.</p>	1	0	1
115	<p>Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.ОФП-переворот вперед из стойки на голове. Статические упражнения на</p>	1	0	1

	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.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
119	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за сполтивной 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	0	1
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 плечем партнера в живот),учебная схватка.Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1	0	1
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	0	1



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 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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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 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	0	1
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	0	1
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	0	1
128	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	1	0	1

	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.			
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 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	0	1
130	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	0	1
131	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	0	1
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	0	1
<b>Итого</b>		<b>132</b>	<b>0</b>	<b>132</b>

#### Учебно-тематическое планирование (4-ый год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по ТБ. Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного. упражнения на	1	0	1

	<p>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.</p>			
2	<p>Инструктаж по ТБ. 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.</p>	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 схватки. Беседа о</p>	1	0	1

	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	0	1
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 переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите.Беседа о тактике борьбы самбо.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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 партнерами.	1	0	1
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	1	0	1

	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.			
14	Построение, рапорт, перестроение.ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без сгибания рук. Падение на бок кувыркoм вперед через плечo. 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	0	1
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	0	1
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	0	1
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. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.	1	0	1
18	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
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	0	1
20	Разминка.СФП-специальные упражнения на скорость с резиной. Узел ноги партнера руками после удержания поперек, учебные схватки с болевыми.	1	0	1

	Задняя подножка с захватом ноги партнера, учебные схватки. Схватки на техническое исполнения приема.			
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 болевым на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
24	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	0	1
25	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за сподвижной 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	0	1
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 плечем партнера в живот),учебная схватка.Вольная схватка с выполнением силовых бросков.	1	0	1
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	1	0	1

	футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.			
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	0	1
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	0	1
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 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	0	1
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	0	1
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	0	1
33	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в	1	0	1

	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.			
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	0	1
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	0	1
36	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	0	1
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	0	1
38	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История	1	0	1



	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.			
39	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	0	1
40	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	0	1
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	0	1
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 сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1	0	1
43	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-тренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.	1	0	1
44	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо.ОФП-прыжковые	1	0	1

	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.			
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	0	1
46	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таких 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	0	1
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 заведением, учебные схватки. Вольная схватка.	1	0	1
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	0	1
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 плече, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	1	0	1
50	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для	1		1

	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.		0	
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	0	1
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 плече,учебная схватка.Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки.Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1	0	1
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	0	1
54	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	0	1
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-тренеровочные схватки.Передняя подсечка с падением,учебно-тренеровочные схватки.Вольная схватка с применением максимальной силы.	1	0	1
56	Беседа о воспитании выдержки борца.ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на	1	0	1

	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.			
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	0	1
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 сторны головы(отжиманием головы,вращением),учебная схватка.Обвив садясь.Защиты от зацепа изнутри.Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов.	1	0	1
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 выполнеие зацепов стопой.Схватки с партнерами различного роста.Вольные схватки.	1	0	1
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	0	1
61	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	0	1
62	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	1	0	1

	борца в паре.Беседа о средствах и методах развития выносливости.			
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	0	1
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 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	0	1
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 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 ахилова 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	0	1
66	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	0	1
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	0	1
68	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 сос стороны ног.Т.Учебные схватки	1	0	1

	на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите.Беседа о тактике борьбы самбо.			
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	0	1
70	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	0	1
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. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	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.			
75	Построение, рапорт, перестроение.ОФП-Игра «борьба на одной ноге». Переворот в перед без стигбания 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	0	1
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 партнера. Беседа о возрастных группах и весовых категориях участников соревнований.	1	0	1
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	0	1
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	0	1
79	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
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	0	1

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	0	1
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 болевым на ноги.Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
83	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	0	1
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	0	1
85	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	0	1
86	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности.Уход за спостивной формой спортсмена.ОФП-комплекс статических упражнений.Упражнения с преоданием 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	0	1
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	1	0	1



	выполнением силовых бросков.			
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	0	1
89	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	0	1
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	0	1
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, болевого рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1	0	1
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	0	1
93	Беседа о методах развития ловкости борца.ОФП-упражнения на развитие баланса тела в пространстве	1	0	1

	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.			
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	0	1
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 сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1	0	1
96	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	0	1
97	Беседа о методах развития скорости.ОФП-борцовский футбол.Падение на бок из положения спиной.Упражнение с преоданием 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		1
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 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	0	1
99	Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком	1	0	1

	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.			
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	0	1
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		1
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	0	1
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	0	1
104	Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на	1	0	1

	баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.			
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	0	1
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	1	0	1

	<p>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>			
111	<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 схватка. Вольная схватка с более сильным партнером.</p> <p>Беседа о правилах соревнований по самбо.</p>	1	0	1
112	<p>Беседа о указаниях тренера перед соревнованиями.</p> <p>ОФП-игра «армрестлинг» лежа на ковре. Кувырки с мячами в руках. Падение на спину стоя на одной ноге. Упражнения на выносливость с резиной.</p> <p>СФП- удержание поперек с захватом дальней одноименной руки партнера, учебные схватки. Бросок с зацепом стопой, садясь. Упражнения с партнером на улучшение техники выполнения бросков.</p>	1	0	1
113	Соревнования на первенство учебной группы.	1	0	1
114	<p>Беседа о прошедших соревнованиях.</p> <p>ОФП-борцовский футбол, упражнения развивающие силу рук и ног. Прыжок на партнера «ножницы».Падение с опорой на одну руку.</p> <p>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».</p>	1	0	1
115	<p>Разминка.</p> <p>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.</p>	1	0	1
116	<p>Беседа о умении выбирать и создавать удобные для нападения ситуации.</p> <p>ОФП-переворот вперед из стойки на голове.</p> <p>Статические упражнения на силу.</p> <p>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.</p>	1	0	1

117	<p>Построение, рапорт, перестроение. Беседа о способах отдыха во время схватки и утомлении противника.</p> <p>ОФП-упражнения на развитие мышц туловища. Упражнения на выносливость.</p> <p>СФП-бросок задней подножкой стоящего на коленях, учебные схватки. Боковое бедро, учебные схватки. Защиты от броска «мельница». Вольная схватка с доведением партнера до утомления.</p>	1	0	1
118	<p>Беседа о захвате, подготовки к нему, переходе от одного захвата на другой.</p> <p>ОФП-упражнения на гибкость и растяжку. Упражнения на силу рук.</p> <p>СФП-уход от удержания верхом сбиванием в сторону (через мост), учебные схватки. Подхват с захватом руки и шеи партнера, учебная схватка. Вольная схватка.</p>	1	0	1
119	<p>Беседа о тактике хитрости «обмана».</p> <p>ОФП-окрабачивающие упражнения. Упражнения на выносливость с резиной.</p> <p>СФП-обратное удержание сбоку, учебная схватка. Подхват задней подножкой, учебная схватка. Схватка нападающего с защищающимся. Вольная схватка. Специальные упражнения борца.</p>	1	0	1
120	<p>Беседа о требованиях к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.</p> <p>ОФП-комплекс статических упражнений. Упражнения с преодолением веса тела партнера.</p> <p>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.</p>	1	0	1
121	<p>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.</p>	1	0	1
122	<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. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.</p>	1	0	1
123	Инструктаж по ТБ. История создания самбо. Борьба -	1		1

	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.		0	
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	0	1
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 рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.	1	0	1
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 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	0	1
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	0	1
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	0	1
129	ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с	1	0	1

	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.			
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 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	0	1
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	0	1
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	0	1
<b>Итого</b>		<b>132</b>	<b>0</b>	<b>132</b>

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директор по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.И.Кулинич  
от \_\_\_\_\_ 2022 года