



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУСОШ 24
Имени К.И. Недурובה
О.В. Колесникова
Пр. № 1 от 30.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«САМБО В ШКОЛУ»

1-11 класс

на 2022-2025 учебный год

Составители: Учителя физической культуры

Афанасенко Владислав Сергеевич

Белов Юрий Сергеевич

Срок реализации 3 года

г. Хадыженск

Пояснительная записка.

Данная программа по организации внеурочной деятельности «САМБО в школу» определяет содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях. Специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Цель и задачи: Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах самбо. (Занятия в группах сократят часы начального этапа на занятиях в группе самбо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения).

Задачи программы:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- обучить простейшим элементам борьбы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Этапы программы

I этап – общеподготовительный. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-17 лет, где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов за год – 34 часа.

Задачи I этапа:

- ознакомить с правилами техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям;
- сформировать навыки группировки и самостраховки;

- обучить различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы 7-17 лет допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

II этап(2-3 год обучения) – специально-подготовительный. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах самбо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта.

Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-17 лет, где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов за год – 34 часа.

Задачи II этапа(2-3 год обучения):

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- развивать силовые качества, координационные навыки;
- обучить приемам страховки и само страховки;

К занятиям в группах допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и само страховки.

Требования к организации тренировочного процесса.

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия. Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

Примерный план занятий обучающихся (мальчики и девочки).

Кол-во тренировочных занятий 1 час в неделю (1 занятие – 40 мин)

Программный материал	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Количество тренировочных занятий	5	4	3	5	4	4	5	5	3	34
Кол-во тренировочных часов	5	4	3	5	4	4	5	5	3	34
Общая физ.подготовка	5	4	3	5	4	4	5	5	3	34
Специальная физ.подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	16
Техническая подготовка	1	2	2	2	1	2	3	2	2	17
Теоретическая подготовка	1	1	1						1	4
Контрольные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

I этап:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.

II этап(2-3 год обучения):

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- правила личной гигиены;
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

I этап:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

II этап(2-3 год обучения):

- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забеги по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

ПРИМЕНЯТЬ:

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Содержание образовательной программы

Материалы для практических занятий (I этап).

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны вперед, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону – перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;
- перекат на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- кувырки боком.

Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодилы» – Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернется за линию старта.

«Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

Материалы для практических занятий (II этап 2-3 год обучения)

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - махи вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- различные наклоны вперед, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост;
- забегания и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;
- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа.

Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Акробатика:

- кувырки в группировке вперед и назад;
- падение на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- перевороты в сторону (колесо);
- кувырки боком;
- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;
- кувырки в парах;
- переворот с головы и рук;
- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);
- арабское сальто через козла.

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

Примерная последовательность тем для занятий

Тема №1.

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема № 2

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

Тема № 3.

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема № 4.

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки.

Тема №5.

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема № 6.

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7, 8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качестве открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

Критерии оценок на различных этапах обучения

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

упражнения	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения.	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.
ОФП			
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15м.).	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках.
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м.
Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м.
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища (вправо, влево).	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти

			рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны: вперед, в стороны, назад.	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Вставание на гимнастический мост, борцовский мост.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать.
Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»).	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, перекач вперед на грудь, голова повернута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекач вперед на грудь, голова повернута в сторону.
Стойка на голове.	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развернуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов.
Стойка на руках возле стены.	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов.
СФП			
Прыжки через скакалку.	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-19	20-23	23-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30
Переход из упора	Отталкивание одной	Отталкивание одной	Чёткое отталкивание

головой в ковер на борцовский мост и обратно.	ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке. Перекат на спину с	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Маты, татами	штук	20
2	Канат для лазания	штук	2
3	Перекладина гимнастическая	штук	2
4	Стенка гимнастическая	штук	5
5	Скамейка гимнастическая	штук	4
6	Мяч баскетбольный	штук	1
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	1
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	5
10	Секундомер электронный	штук	1
11	Свисток судейский	штук	1

Техника безопасности при проведении занятий

по общей физической подготовке

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

Список литературы:

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.