

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА
решением Педагогического
совета МБОУ СОШ 26
Протокол от 31.08 2022 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СИНИЙ ПОЯС» (самбо)**

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 3 года – 378 ч., 1 год - 126 ч., 2 год - 126 ч.,
3 год - 126 ч.

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная, возможна дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Способ организации образовательной деятельности: однопрофильная

ID-номер Программы в Навигаторе: 12992

Педагог, реализующий программу:
Зулуфов И.Н.,
педагог дополнительного образования.

Автор-составитель:
Зулуфов И.Н.,
педагог дополнительного образования.

Содержание

№ п/п	Название раздела	Нумерация страниц
1.	Паспорт программы.	3
2.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	4
3.	Пояснительная записка.	4
4.	1.2. Цели и задачи программы.	6
5.	1.3. Содержание программы.	7
6.	1.4. Планируемые результаты.	15
7.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	15
8.	2.1. Календарный учебный график.	15
9.	2.2. Условия реализации программы.	15
10.	2.3. Формы аттестации.	17
11.	2.4. Оценочные материалы.	17
12.	2.5. Список литературы.	18

Паспорт программы

Название ОП	«Синий пояс» (самбо)
Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Актуальность ОП	Расширяет возможности в развитии способностей детей, стимулирует их деятельность в области физкультуры и спорта, а также дает практические навыки
Цель программы	Содействовать физическому развитию детей, создавать оптимальные организационно-педагогические условия для самовыражения, самоопределения ребенка
Предмет обучения	Приобретение знаний о самбо, применение знаний на практике
Педагог дополнительного образования	Зулуфов Ислам Ниятович
Срок реализации ОП	378 часов
Возраст обучающихся	7-17 лет
Год разработки	2021
Новизна ОП	Финалом ее освоения является индивидуальная практическая работа. При этом содержание выбранной работы обязательно повторяет и закрепляет у обучающихся изученный материал. Такая структура программы дает возможность реализовать метод практического проектирования. А приобретенные теоретические практические знания можно реализовать на соревнованиях.
Форма проведения занятий	Групповая с индивидуальным подходом
Режим занятий	по 1 часу 3 раза в неделю
Форма организации итоговых занятий	Соревнования
Количество учащихся в группах	15 чел.
Форма детского объединения	Группа

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Синий пояс» (самбо) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

В условиях дополнительного образования дети могут развивать физический потенциал, удовлетворять индивидуальные потребности, а также готовиться к освоению профессии, что дает больше шансов достичь успехов в будущем.

Интерес значительной части подростков к спорту как способу организации окружающего пространства приводит к необходимости в разработке данной программы.

Модифицированная программа «Синий пояс» (самбо) соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие физических способностей обучающихся, их самостоятельности, инициативы, стремления к самосовершенствованию.

Настоящая Программа, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержания и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, 2016 год.
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 года № 613-н

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Необходимо ознакомить учащихся с ТБ на занятии, познакомить с историей происхождения самбо, правилами борьбы, его развития в России и за рубежом, известными самбистами, правилами личной и общественной гигиены, спортивной дисциплины. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Официальным днём рождения самбо, родина которого - Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "сам(озащита)" с начальными буквами слов "б(ез) о(ружия)".

К занятиям допускаются дети при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья. На первом занятии тренеру необходимо провести инструктаж по ТБ на занятии. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Помещение, в котором проводится занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала). Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Предназначена для обучения борьбе самбо детей и подростков 7-17 лет. Программа создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы. Возросший интерес к самбо, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в Белореченском районе, в

активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, укрепляет его в целом.

Новизна Программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

Педагогическая целесообразность

Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса тренировок. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники самбо, элементами тактики, правилами борьбы, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

Отличительные особенности

Программы от уже существующей - «Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Самбо», утвержденной от 01.09.2017 года в том, что она реализуется как программа базового уровня, следующего за ознакомительным, ориентирует детей к переходу на дополнительную

Адресат Программы

На обучение принимаются мальчики и девочки от 7 до 18 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации

Уровень программы - базовый. Режим занятий – срок обучения – 42 недель, общее количество часов - 126 часов в год (при занятиях 3 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

Формы работы с обучающимися

Занятия проводятся по группам, наполняемостью от 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

1.2. Цель Программы

Формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- развитие - освоение базовых знаний, умений, навыков по виду борьбы самбо;

- обучение владению техническими навыками;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;

Развивающие:

- развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность;
- развитие объемного, пространственного, логического мышления;
- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Воспитательные:

- формирование ответственности, аккуратности, терпения, предприимчивости, патриотизма, чувства долга.
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с занимающимся;
- сочетание требовательности с уважением к личности учащегося;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы

1.3. Содержание Программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42	12	30	Педагогическое наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Педагогическое наблюдение
Всего часов		126	35	91	

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Теоретическая подготовка	14	14	-
1	Инструкция по технике безопасности на занятии	-	2	-
1.1	Характеристика, возникновение и развитие борьбы самбо	-	2	-
1.2	История развития самбо в России и за рубежом.		2	-
1.3	Правила самбо	-	4	-
1.4	Краткая история развития борьбы самбо	-	2	-
1.5	Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.	-	2	-
2. ОФП (общая физическая подготовка)		24	4	20
2	Строевые упражнения на месте и в движении: выполнение команд, перестроения, размыкания и смыкания.	-	1	4
2.1	ОРУ без предметов (повороты, наклоны, сгибания и разгибания, махи). Разминка самбиста	-	-	4
2.2	Стретчинг	-	1	4
2.3	Акробатические упражнения (кувырки, стойки)	-	1	4
2.4	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для разви-	-	1	4

	тия силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».			
Специальная физическая подготовка		30	5	25
3	Падение с опорой на руки.	-	1	5
3.1	Падение с опорой на ноги.	-	1	5
3.2	Упражнения для выведения из равновесия.	-	1	5
3.3	Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	-	1	5
3.4	Упражнения для удержаний.		1	5
Технико-тактическая подготовка		42	12	30
4	Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.	-	2	5
4.1	Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	-	2	5
4.2	Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	-	2	5
4.3	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.	-	2	5
4.4	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	-	2	5
4.5	Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.	-	2	5
Подвижные и спортивные игры		16	-	16

5	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей.	-	-	4
5.1	Футбол	-	-	4
5.2	Баскетбол	-	-	4
5.3	Эстафеты с элементами акробатики	-	-	4
ИТОГО:		126 ч		

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42	12	30	Педагогическое наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Педагогическое наблюдение
Всего часов		126	35	91	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Теоретическая подготовка	14	14	-

1	Инструкция по технике безопасности на занятии	-	2	-
1.1	Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.	-	2	-
1.2	История развития самбо в России и за рубежом.		2	-
1.3	Правила самбо	-	4	-
1.4	Выдающиеся спортсмены России	-	2	-
1.5	Успехи российских борцов на международной арене	-	2	-
2. ОФП (общая физическая подготовка)		24	4	20
2	Упражнения с гимнастической палкой.	-	1	4
2.1	Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, лазание, соскоки.	-	-	4
2.2	Стретчинг	-	1	4
2.3	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	-	1	4
2.4	Упражнения со скакалкой	-	1	4
Специальная физическая подготовка		30	5	25
3	Падение с приземлением на колени	-	1	5
3.1	Падение с опорой на ноги.	-	1	5
3.2	Падение с приземлением на голову	-	1	5
3.3	Падение с приземлением на туловище.	-	1	5
3.4	Упражнения для подножек.		1	5
Технико-тактическая подготовка		42	12	30
4	Техника борьбы лежа	-	2	5

4.1	Техника борьбы стоя	-	2	5
4.2	Техника борьбы лежа(переворачивание)	-	2	5
4.3	Техника удержания: сбоку, со стороны плеча, поперек, со стороны ног и т.д.	-	2	5
4.4	Болевые приёмы: рычаг, перегибание, узел.	-	2	5
4.5	Техника самостраховки	-	2	5
Подвижные и спортивные игры		16	-	16
5	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей.	-	-	4
5.1	«Ручной мяч»	-	-	4
5.2	«Вышибалы»	-	-	4
5.3	Эстафеты с элементами акробатики	-	-	4
ИТОГО:		126 ч		

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42	12	30	Педагогическое наблюдение

5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Педагогическое наблюдение
Всего часов		126	35	91	

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Теоретическая подготовка		14	14	-
1	Инструкция по технике безопасности на занятии	-	2	-
1.1	Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.	-	2	-
1.2	Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.	-	2	-
1.3	Гимн, флаг России для страны и для спортсмена	-	4	-
1.4	Правила самбо	-	2	-
1.5	Успехи российских борцов на международной арене	-	2	-
2. ОФП (общая физическая подготовка)		24	4	20
2	Упражнения для развития быстроты: бег 30-100 м; челночный бег 3*10, 3*9	-	1	4
2.1	Упражнения на развитие силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту"	-	-	4
2.2	Стретчинг	-	1	4
2.3	Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.	-	1	4

2.4	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	-	1	4
, Специальная физическая подготовка		30	5	25
3	Падение на спину и живот	-	1	5
3.1	Упражнения для подножек и подсечки	-	1	5
3.2	Упражнения для зацепов и	-	1	5
3.3	Упражнения для бросков через спину, через голову	-	1	5
3.4	Упражнения для бросков прогибом; Упражнения для удержаний		1	5
Технико-тактическая подготовка		42	12	30
4	Техника переворачиваний с захватами	-	2	5
4.1	Техника борьбы стоя	-	2	5
4.2	Техника борьбы лежа(переворачивание)	-	2	5
4.3	Техника удержания: сбоку, со стороны плеча, поперек, со стороны ног и т.д.	-	2	5
4.4	Техника освобождения от удушения	-	2	5
4.5	Техника самостраховки	-	2	5
Подвижные и спортивные игры		16	-	16

5	Футбол	-	-	4
5.1	«Ручной мяч»	-	-	4
5.2	«Петушиный бой»	-	-	4
5.3	«Всадники»	-	-	4
ИТОГО:		126 ч		

1.4. Планируемые результаты

- наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Футбол», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;
- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Окончание учебных периодов/этапов
1	42	84	56	31.12.2021 г. 31.08.2022 г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в спортивном зале или спортивных площадках

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
	Ковер татами	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
	Маты борцовские	36
	Скакалка гимнастическая	15
	гантели	10
	Борцовки, самбовка красная или синяя (куртка и шорты) , пояс (приобретается учащимися самостоятельно)	По количеству занимающихся
	Сменная обувь (шлепанцы)	По количеству занимающихся
	футболка (белого цвета, для женщин)	По количеству занимающихся

Кадровое обеспечение

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

Методическое обеспечение

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма. В реализации Программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке, упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке для всех групп. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

Методические материалы

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации – групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в августе месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется с допуском врача.

Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Педагог дополнительного образования ОО может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

2.3. Формы аттестации

Организация внутришкольных турниров, участие в соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

2.4. Оценочные материалы

Цель итогового контроля определение изменения в показателях развития личности обучающихся, его творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Формы контроля: соревнования, турнир, тестирование, блиц-опрос, итоговое занятие.

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.


Для обучающихся

1. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -
Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С. Горлова станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район

СОГЛАСОВАНО


_____ А. А. Плохой,
заместитель директора по ВР
31 августа 2022 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

секции

«Самбо»

Направление: физкультурно-спортивное

Класс: 8 «А»

Группа: 1

Педагог дополнительного образования: *Зулуфов Ислам Ниятович*

Количество часов: всего 126 часов; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Синий пояс» (самбо), разработанной педагогом дополнительного образования *Зулуфов И.Н.* и утвержденной решением Педагогического совета от 31.08.2022 г., протокол № 1.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	2.08	
2.	Кувырок вперед, кувырок назад	1	5.08	
3.	Кувырок вперед, кувырок назад	1	7.08	
4.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	9.08	
5.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	12.08	
6.	Кульбит, колесо	1	14.08	
7.	Падение вперед. Падение назад	1	16.08	
8.	Падение вперед. Падение назад	1	18.08	
9.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях.	1	21.08	
10.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на и четвереньках.	1	23.08	
11.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо.	1	26.08	
12.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	28.08	
13.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.08	
14.	Выведение из равновесия толчком, захватом руки и одноименной голени изнутри	1	3.10	
15.	Передвижения. Подвижные игры.	1	5.10	
16.	Броски: задняя подножка	1	7.10	
17.	Броски: передняя подножка	1	10.10	
18.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	12.10	
19.	Броски: Бросок через бедро.	1	14.10	
20.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	17.10	
21.	Перевороты. Удержания	1	18.10	
22.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1	21.10	
23.	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1	24.10	
24.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	26.10	
25.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	28.10	
26.	Узел ногой от удержания сбоку	1	31.10	
27.	Ущемление ахиллесова сухожилия	1	2.11	
28.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	4.11	
29.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	7.11	
30.	Освоение болевых приемов	1	9.11	
31.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом	1	11.11	


32.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	14.11	
33.	Освоение болевых приемов.	1	16.11	
34.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1	18.11	
35.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	21.11	
36.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол	1	23.11	
37.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	25.11	
38.	Подвижные игры: силовые игры. Перетягивание	1	28.11	
39.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.11	
40.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	2.12	
41.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	5.12	
42.	Кульбит, колесо	1	7.12	
43.	Падение вперёд. Падение назад	1	9.12	
44.	Броски: задняя подножка	1	12.12	
45.	Броски: передняя подножка	1	14.12	
46.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	16.12	
47.	Броски: Бросок через бедро.	1	18.12	
48.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	21.12	
49.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1	23.12	
50.	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	26.12	
51.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	28.12	
52.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	30.12	
53.	Спортивные игры.	1	2.01	
54.	Освоение болевых приемов.	1	4.01	
55.	Подвижные игры.	1	6.01	
56.	Перевороты. Удержания.	1	9.01	
57.	Броски: Бросок через бедро.	1	11.01	
58.	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	13.01	
59.	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	16.01	
60.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	18.01	
61.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	20.01	
62.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1	23.01	
63.	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1	25.01	
64.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	27.01	
65.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.01	
66.	Узел ногой от удержания сбоку	1	1.02	
67.	Ущемление ахиллесова сухожилия	1	3.02	

68.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	6.02	
69.	Падение вперед. Падение назад	1	8.02	
70.	Падение вперед. Падение назад	1	10.02	
71.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	13.02	
72.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1	15.02	
73.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1	17.02	
74.	Броски: задняя подножка	1	20.02	
75.	Броски: передняя подножка	1	22.02	
76.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	24.02	
77.	Броски: Бросок через бедро.	1	27.02	
78.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	1.03	
79.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1	3.03	
80.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	6.03	
81.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	8.03	
82.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	10.03	
83.	Спортивные игры.	1	13.03	
84.	Освоение болевых приемов.	1	15.03	
85.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	17.03	
86.	Кувырок вперед.	1	20.03	
87.	Стойка на голове.	1	22.03	
88.	Круговая тренировка.	1	24.03	
89.	Подвижные игры.	1	27.03	
90.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	29.03	
91.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	31.03	
92.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок.	1	3.04	
93.	Тренировочные схватки.	1	5.04	
94.	Кросс по пересеченной местности.	1	7.04	
95.	Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты.	1	10.04	
96.	ОФП. Стойки.	1	12.04	
97.	Основные захваты.	1	14.04	
98.	Освоение приемов. Выведение из равновесия.	1	17.04	
99.	Техника борьбы в партере.	1	19.04	
100.	Болевые приемы.	1	21.04	
101.	Бросок через бедро. Бросок через спину.	1	24.04	
102.	Удержание верхом, перевороты снизу.	1	26.04	
103.	ОФП.	1	28.04	
104.	ОФП.	1	3.05	

105.	День борьбы.	1	5.05	
106.	Подсечки.	1	8.05	
107.	Техника борьбы в стойке.	1	10.05	
108.	Техника борьбы лежа.	1	12.05	
109.	Техника самостраховки.	1	15.05	
110.	Самозащита.	1	17.05	
111.	Кросс по пересеченной местности.	1	18.05	
112.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты.	1	22.05	
113.	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1	24.05	
114.	Борьба с партнером.	1	26.05	
115.	Задняя подножка, классический захват за кимоно.	1	28.05	
116.	Проход в ноги из основной стойки.	1	31.05	
117.	Передняя подножка, классический захват за кимоно.	1	2.06	
118.	Бросок «плечо».	1	5.06.	
119.	Бросок через спину с колен.	1	7.06	
120.	Бросок «мельница» с колен.	1	9.06	
121.	Работа с партнером (страховка).	1	12.06	
122.	Бросок проход в одну ногу.	1	14.06	
123.	Борьба на коленях.	1	16.06	
124.	Мини-футбол.	1	19.06	
125.	«Регби».	1	21.06	
126.	Сдача нормативов.	1	23.06	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С. Горлова станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район

СОГЛАСОВАНО


_____ А. А. Плохой,
заместитель директора по ВР
31 августа 2022 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

секции

«Самбо»

Направление: физкультурно-спортивное

Класс: 7 «А»

Группа: 2

Педагог дополнительного образования: *Зулуфов Ислам Ниятович*

Количество часов: всего 126 часов; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Синий пояс» (самбо), разработанной педагогом дополнительного образования *Зулуфов И.Н.* и утвержденной решением Педагогического совета от 31.08.2022 г., протокол № 1.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	2.08	
2.	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	5.08	
3.	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	7.08	
4.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	9.08	
5.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	12.08	
6.	Кульбит, колесо	1	14.08	
7.	Падение вперёд. Падение назад	1	16.08	
8.	Падение вперёд. Падение назад	1	18.08	
9.	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	21.08	
10.	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1	23.08	
11.	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1	26.08	
12.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	28.08	
13.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.08	
14.	Выведение из равновесия толчком, захватом руки и одноименной голени изнутри	1	3.10	
15.	Передвижения. Подвижные игры.	1	5.10	
16.	Броски: задняя подножка	1	7.10	
17.	Броски: передняя подножка	1	10.10	
18.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	12.10	
19.	Броски: Бросок через бедро.	1	14.10	
20.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	17.10	
21.	Перевороты. Удержания	1	18.10	
22.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1	21.10	
23.	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1	24.10	
24.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	26.10	
25.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	28.10	
26.	Узел ногой от удержания сбоку	1	31.10	
27.	Ущемление ахиллесова сухожилия	1	2.11	
28.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	4.11	
29.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	7.11	
30.	Освоение болевых приемов	1	9.11	
31.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом	1	11.11	


32.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	/	14.11	
33.	Освоение болевых приемов.	/	16.11	
34.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	/	18.11	
35.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	/	21.11	
36.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол	/	23.11	
37.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	/	25.11	
38.	Подвижные игры: силовые игры. Перетягивание	/	28.11	
39.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	/	30.11	
40.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	/	2.12	
41.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	/	5.12	
42.	Кульбит, колесо	/	7.12	
43.	Падение вперёд. Падение назад	/	9.12	
44.	Броски: задняя подножка	/	12.12	
45.	Броски: передняя подножка	/	14.12	
46.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	/	16.12	
47.	Броски: Бросок через бедро.	/	18.12	
48.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	/	21.12	
49.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	/	23.12	
50.	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	/	26.12	
51.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	/	28.12	
52.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	/	30.12	
53.	Спортивные игры.	/	2.01	
54.	Освоение болевых приемов.	/	4.01	
55.	Подвижные игры.	/	6.01	
56.	Перевороты. Удержания.	/	9.01	
57.	Броски: Бросок через бедро.	/	11.01	
58.	Кувырок вперёд, кувырок назад	/	13.01	
59.	Кувырок вперёд, кувырок назад	/	16.01	
60.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	/	18.01	
61.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	/	20.01	
62.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	/	23.01	
63.	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	/	25.01	
64.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	/	27.01	
65.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	/	30.01	
66.	Узел ногой от удержания сбоку	/	1.02	
67.	Ущемление ахиллесова сухожилия	/	3.02	

68.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	6.02	
69.	Падение вперед. Падение назад	1	8.02	
70.	Падение вперед. Падение назад	1	10.02	
71.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	13.02	
72.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1	15.02	
73.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1	17.02	
74.	Броски: задняя подножка	1	20.02	
75.	Броски: передняя подножка	1	22.02	
76.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	24.02	
77.	Броски: Бросок через бедро.	1	27.02	
78.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	1.03	
79.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1	3.03	
80.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	6.03	
81.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	8.03	
82.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	10.03	
83.	Спортивные игры.	1	13.03	
84.	Освоение болевых приемов.	1	15.03	
85.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	17.03	
86.	Кувырок вперед.	1	20.03	
87.	Стойка на голове.	1	22.03	
88.	Круговая тренировка.	1	24.03	
89.	Подвижные игры.	1	27.03	
90.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	29.03	
91.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	31.03	
92.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок.	1	3.04	
93.	Тренировочные схватки.	1	5.04	
94.	Кросс по пересеченной местности.	1	7.04	
95.	Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты.	1	10.04	
96.	ОФП. Стойки.	1	12.04	
97.	Основные захваты.	1	14.04	
98.	Освоение приемов. Выведение из равновесия.	1	17.04	
99.	Техника борьбы в партере.	1	19.04	
100.	Болевые приемы.	1	21.04	
101.	Бросок через бедро. Бросок через спину.	1	24.04	
102.	Удержание верхом, перевороты снизу.	1	26.04	
103.	ОФП.	1	28.04	
104.	ОФП.	1	3.05	

105.	День борьбы.	1	5.05	
106.	Подсечки.	1	8.05	
107.	Техника борьбы в стойке.	1	10.05	
108.	Техника борьбы лежа.	1	12.05	
109.	Техника самостраховки.	1	15.05	
110.	Самозащита.	1	17.05	
111.	Кросс по пересеченной местности.	1	18.05	
112.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты.	1	21.05	
113.	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1	24.05	
114.	Борьба с партнером.	1	26.05	
115.	Задняя подножка, классический захват за кимоно.	1	28.05	
116.	Проход в ноги из основной стойки.	1	31.05	
117.	Передняя подножка, классический захват за кимоно.	1	2.06	
118.	Бросок «плечо».	1	5.06	
119.	Бросок через спину с колен.	1	7.06	
120.	Бросок «мельница» с колен.	1	9.06	
121.	Работа с партнером (страховка).	1	12.06	
122.	Бросок проход в одну ногу.	1	14.06	
123.	Борьба на коленях.	1	16.06	
124.	*Мини-футбол.	1	18.06	
125.	«Регби».	1	21.06	
126.	Сдача нормативов.	1	23.06	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С. Горлова станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район

СОГЛАСОВАНО


А. А. Плохой,
заместитель директора по ВР
31 августа 2022 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

секции

«Самбо»

Направление: физкультурно-спортивное

Класс: 6 «В»

Группа: 3

Педагог дополнительного образования: *Зулуфов Ислам Ниятович*

Количество часов: всего 126 часов; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Синий пояс» (самбо), разработанной педагогом дополнительного образования *Зулуфов И.Н.* и утвержденной решением Педагогического совета от 31.08.2022 г., протокол № 1.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	2.08	
2.	Кувырок вперед, кувырок назад	1	5.08	
3.	Кувырок вперед, кувырок назад	1	7.08	
4.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	8.08	
5.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	12.08	
6.	Кульбит, колесо	1	14.08	
7.	Падение вперед. Падение назад	1	16.08	
8.	Падение вперед. Падение назад	1	18.08	
9.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	21.08	
10.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1	23.08	
11.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1	26.08	
12.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	29.08	
13.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.08	
14.	Выведение из равновесия толчком, захватом руки и одноименной голени изнутри	1	3.10	
15.	Передвижения. Подвижные игры.	1	5.10	
16.	Броски: задняя подножка	1	7.10	
17.	Броски: передняя подножка	1	10.10	
18.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	12.10	
19.	Броски: Бросок через бедро.	1	14.10	
20.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	17.10	
21.	Перевороты. Удержания	1	18.10	
22.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1	21.10	
23.	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1	24.10	
24.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	26.10	
25.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	28.10	
26.	Узел ногой от удержания сбоку	1	31.10	
27.	Ущемление ахиллесова сухожилия	1	2.11	
28.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	4.11	
29.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	7.11	
30.	Освоение болевых приемов	1	9.11	
31.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом	1	11.11	

32.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	14.11	
33.	Освоение болевых приемов.	1	16.11	
34.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1	18.11	
35.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	21.11	
36.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол	1	23.11	
37.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	25.11	
38.	Подвижные игры: силовые игры. Перетягивание	1	28.11	
39.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.11	
40.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	2.12	
41.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	5.12	
42.	Кульбит, колесо	1	7.12	
43.	Падение вперёд. Падение назад	1	9.12	
44.	Броски: задняя подножка	1	12.12	
45.	Броски: передняя подножка	1	14.12	
46.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	16.12	
47.	Броски: Бросок через бедро.	1	18.12	
48.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	21.12	
49.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1	23.12	
50.	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	26.12	
51.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	28.12	
52.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	30.12	
53.	Спортивные игры.	1	2.01	
54.	Освоение болевых приемов.	1	4.01	
55.	Подвижные игры.	1	6.01	
56.	Перевороты. Удержания.	1	9.01	
57.	Броски: Бросок через бедро.	1	11.01	
58.	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	13.01	
59.	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	16.01	
60.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	18.01	
61.	Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	1	20.01	
62.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1	23.01	
63.	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1	25.01	
64.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	27.01	
65.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	1	30.01	
66.	Узел ногой от удержания сбоку	1	1.02	
67.	Ущемление ахиллесова сухожилия	1	3.02	

68.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	6.02	
69.	Падение вперед. Падение назад	1	8.02	
70.	Падение вперед. Падение назад	1	10.02	
71.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	13.02	
72.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1	15.02	
73.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1	17.02	
74.	Броски: задняя подножка	1	20.02	
75.	Броски: передняя подножка	1	22.02	
76.	Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи	1	24.02	
77.	Броски: Бросок через бедро.	1	27.02	
78.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	1.03	
79.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1	3.03	
80.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	6.03	
81.	Изучение техники борьбы лёжа. Подвижные игры	1	8.03	
82.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. Освоение болевых приемов.	1	10.03	
83.	Спортивные игры.	1	13.03	
84.	Освоение болевых приемов.	1	15.03	
85.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	17.03	
86.	Кувырок вперед.	1	20.03	
87.	Стойка на голове.	1	22.03	
88.	Круговая тренировка.	1	24.03	
89.	Подвижные игры.	1	27.03	
90.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	29.03	
91.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	31.03	
92.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок.	1	3.04	
93.	Тренировочные схватки.	1	5.04	
94.	Кросс по пересеченной местности.	1	7.04	
95.	Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты.	1	10.04	
96.	ОФП. Стойки.	1	12.04	
97.	Основные захваты.	1	14.04	
98.	Освоение приемов. Выведение из равновесия.	1	17.04	
99.	Техника борьбы в партере.	1	19.04	
100.	Болевые приемы.	1	21.04	
101.	Бросок через бедро. Бросок через спину.	1	24.04	
102.	Удержание верхом, перевороты снизу.	1	26.04	
103.	ОФП.	1	28.04	
104.	ОФП.	1	3.05	

105.	День борьбы.	/	5.05	
106.	Подсечки.	/	8.05	
107.	Техника борьбы в стойке.	/	10.05	
108.	Техника борьбы лежа.	/	12.05	
109.	Техника самостраховки.	/	15.05	
110.	Самозащита.	/	17.05	
111.	Кросс по пересеченной местности.	/	18.05	
112.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты.	/	22.05	
113.	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	/	24.05	
114.	Борьба с партнером.	/	26.05	
115.	Задняя подножка, классический захват за кимоно.	/	28.05	
116.	Проход в ноги из основной стойки.	/	31.05	
117.	Передняя подножка, классический захват за кимоно.	/	2.06	
118.	Бросок «плечо».	/	5.06	
119.	Бросок через спину с колен:	/	7.06	
120.	Бросок «мельница» с колен.	/	9.06	
121.	Работа с партнером (страховка).	/	12.06	
122.	Бросок проход в одну ногу.	/	14.06	
123.	Борьба на коленях.	/	16.06	
124.	Мини-футбол.	/	18.06	
125.	«Регби».	/	21.06	
126.	Сдача нормативов.	/	23.06	