

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ИМЕНИ КИРИЛЛА ВАСИЛЬЕВИЧА РОССИНСКОГО»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ№6  
им. К.В. Россинского  
МО Динской район  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Хубанова  
«30» августа 2021 г.  
Приказ № 336 от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО»**

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый  
**Срок реализации программы:** 4 года: 136 ч. (1 раз в неделю по 1 часу)  
**Возрастная категория:** от 7 до 13 лет  
**Состав группы:** до 15 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе: 13764**

Автор-составитель:  
Гришаева Анастасия Максимовна,  
педагог дополнительного  
образования

ст. Пластуновская, 2022

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

#### **Новизна**

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

#### **Актуальность**

Создание условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формирования у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

#### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

#### **Отличительные особенности**

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

– Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

### **Адресат программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 13 лет.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Реализация программы предполагает 2 уровня подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9 лет.
- Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

### **Формы обучения**

Программа «Самбо» предусматривает следующие *формы организации* учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

✓ теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

✓ практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

индивидуальные, групповые, фронтальные

### **Режим занятий**

Занятия соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Занятия проводятся в спортивном зале на борцовском ковре. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Наполняемость группы – 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу (34 часа в год) и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

### **1.2. Цель и задачи программы**

Цель - формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Содержание	Ознакомительный уровень		Базовый уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоретический курс	В процессе занятия			
2.	Практический курс. Техническая подготовка.	34ч	34ч	34ч	34ч
2.1	Удержания	8 ч	8ч	5ч	5ч
2.2	Уходы от удержания	8 ч	8ч		
2.3	Переворачивание партнера	4ч		1ч	1ч
2.4	Комбинирование переворачивание партнера	4ч			
2.5	Активные и пассивные защиты от переворачивания	5ч			1ч
2.6	Активные и пассивные защиты			9ч	
2.7	Выведение из равновесия		6ч	2ч	2ч
2.8	Подножки и подсечки			5ч	5ч
2.9	Броски			7ч	7ч
2.10	Имитация броска			1ч	
2.11	Болевые приемы			4ч	6ч
2.12	Активные и пассивные защиты от бросков				7ч

2.13	Учебные схватки	5ч	12ч		
------	-----------------	----	-----	--	--

### Содержание учебного плана

Тема	Содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС</b>			
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо: при падении, взаимодействии с партнёром, работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.	в процессе занятия	Соблюдают правила поведения и безопасности на занятиях Самбо. Тренируются в оказании первой помощи при травмах. Характеризуют врачебный контроль и самоконтроль. Оценивают состояние здоровья спортсмена (утомление и переутомление). Знают как организовать место занятий, права и обязанности участников соревнований.
Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности	в процессе занятия	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от

	питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.		характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют влияние физических упражнений на функции систем организма.
Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.	в проце ссе занят ия	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры и спорта. Сравнивают самобытную борьбу и самбо. Характеризуют самбо как национальный вид спорта, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют представителей Самбо. Определяют место самбо на международной арене и в системе физического воспитания.
Основы техники и элементы Самбо.	Понятие о технике Самбо. Основные положения и передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий	в проце ссе занят ия	Раскрывают понятие о технике Самбо. Дают характеристику основным двигательным действиям самбиста. Знают терминологию самбо.

	(маскировка), нападение, защита и контрнападение.		
Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	<p>Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца. Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.</p>	в процессе занятия	<p>Характеризуют всестороннее и гармоничное развитие борца. Дают характеристику физическим качествам человека. Раскрывают понятия ОФП и СФП (и их содержание), специальной психической подготовки, волевых качеств борца. Характеризуют средства и методы воспитания волевых качеств. Укрепляют мышцы при помощи специальных упражнений. Раскрывают стадии формирования двигательного навыка, понятие о спортивной этике. Осмысливают значение дыхания и причины, влияющие на снижение работоспособности. Ведут учет и анализируют показатели динамики нагрузок и восстановления работоспособности организма.</p>
Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	<p>Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника.</p>		<p>Характеризуют соревнования по борьбе (виды и систему проведения соревнований), определяют цели и задачи соревнований. Дают характеристику спортивным снарядам, их устройству и методике применения. Раскрывают установки борцам перед соревнованиями. Характеризуют</p>

	Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.		положение о соревнованиях. Дают оценку техническим и тактическим особенностям противника. Составляют план проведения схватки с определенным противником. Анализируют и делают вывод о прошедших схватках.
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.</b> <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ «САМБО-ВВЕДЕНИЕ»</b> <b>(7-9 ЛЕТ)</b>			
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>			
Удержание сбоку	Лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	2	Выполняют удержание сбоку различными способами
Уходы от удержания сбоку	Поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).	2	Уходят от удержания сбоку различными способами
Удержание со стороны головы	С захватом туловища, с захватом руки и шеи.	2	Выполняют удержание со стороны головы с захватом туловища, руки и шеи
Уходы от удержания со стороны головы	Поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.	2	Уходят от удержания со стороны головы различными способами.
Удержание поперек	С захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	2	Выполняют удержание поперек различными способами.
Уходы от удержания поперек	Переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	2	Уходят от удержания поперек различными способами.
Удержание верхом	С захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног.	2	Выполняют удержание верхом с захватом рук, головы и зацепом ног.
Уходы от удержания верхом	Поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.	2	Уходят от удержания верхом различными способами
Переворачивание партнера	Переворачивание партнера: - стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку;	1	Переворачивают партнера с различных положений.
	- стоящего в упоре на руках и коленях рычагом;	1	
	- стоящего в упоре на руках и коленях	1	



	скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри); - стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот;	1	
Комбинирование переворачивания партнера	Комбинирование переворачивания: - с удержанием сбоку; - с удержанием со стороны головы; - с удержанием поперек; - с удержанием верхом.	1 1 1 1	Комбинируют переворачивания с различных положений.
Активные и пассивные защиты от переворачивания	Выполнение активных и пассивных действий на переворачивания	5	Выполняют активные и пассивные защиты в ответ на переворачивания партнера.
Учебные схватки	Выполнение изученного(ых) приема(ов).	5	Применяют в учебных схватках изученные раннее приемы.
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>			
Удержание сбоку.	С захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.	2	Выполняют удержание сбоку различными способами.
Уходы от удержания сбоку.	Поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногами, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая.	2	Уходят от удержания сбоку.
Удержание со стороны головы	На коленях, обратным захватом рук, обратное.	2	Выполняют удержание со стороны головы различными способами.
Уходы от удержания со стороны головы.	Перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.	2	Уходят от удержания со стороны головы.
Удержание поперек.	С захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.	2	Выполняют удержание поперек различными способами.
Уходы от удержания поперек .	Сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	2	Уходят от удержания поперек.
Удержание верхом.	С обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.	2	Выполняют удержание верхом различными способами.
Уходы от удержания верхом	Поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри,	2	Уходят от удержания верхом.

	сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.		
Выведение из равновесия партнера.	Выведение из равновесия партнера: - стоящего на коленях рывком; - стоящего на коленях скручиванием; - в приседе толчком; - стоящего на одном колене рывком; - стоящего на одном колене скручиванием; - стоящего на одном колене толчком.	1 1 1 1 1	Выводят из равновесия партнера различными способами.
Учебные схватки.	Выполнение изученного(ых) приема(ов).	12	Применяют в учебных схватках изученные ранее приемы.
<b>«САМБО – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»</b>			
<b>(10–13 ЛЕТ)</b>			
<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>			
Выведение из равновесия партнера.	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях).	1	Выводят из равновесия партнера рывком .
Выведение из равновесия партнера.	Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях)	1	Выводят из равновесия партнера толчком.
Задняя подножка.	Задняя подножка захватом руки и туловища.	1	Выполняют заднюю подножку с захватом руки и туловища.
Передняя подножка.	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1	Выполняют переднюю подножку с захватом руки и туловища.
Боковая подсечка.	Боковая подсечка под выставленную ногу.	1	Выполняют боковую подсечку под выставленную ногу.
Передняя подсечка.	Передняя подсечка встающему сопернику.	1	Выполняют переднюю подножку встающему сопернику.
Зацеп голенью изнутри.	Зацеп голенью изнутри.	1	Выполняют зацеп голенью изнутри
Бросок через голову.	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Выполняют бросок через голову.
Отхват снаружи. .	Охват снаружи	1	Выполняют охват снаружи.
Бросок через бедро.	Бросок через бедро с захватом пояса.	1	Выполняют бросок через бедро.

Бросок через спину.	Бросок через спину захватом руки на плечо.	1	Выполняют бросок через спину.
Бросок партнера.	Бросок - захватом одноименной голени изнутри; - захватом разноименной голени снаружи; - захватом ног разводя в стороны.	1 1 1	Выполняют бросок партнера различными способами.
Имитация броска.	Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.	1	Выполняют имитацию броска.
Удержание.	Удержание: - сбоку захватом шеи и руки; - верхом захватом шеи и руки; - со стороны головы захватом шеи и руки; - со стороны ног обхватом туловища; - поперек захватом руки.	1 1 1 1	Удерживают партнера различными способами.
Болевой приём.	Болевой приём: - рычаг локтя через бедро после удержания сбоку; - рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ; - узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку; - ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо	1 1 1 1	Выполняют рычаг локтя, узел плеча и ущемление ахиллова сухожилия.
Переворачивания.	Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.	1	Выполняют переворачивание партнера.
Активные и пассивные защиты	Активные и пассивные защиты: - от изученных бросков; - от технических действий в положении лёжа.	5 4	Выполняют активные и пассивные защиты от изученных бросков и технических действий в партере.
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>			
Выведение из равновесия	Выведение из равновесия: - рывком захватом руки и шеи; - толчком встающего соперника.	1 1	Выполняют выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи и толчком встающего соперника.
Задняя и передняя подножка.	- задняя подножка захватом руки и шеи; - передняя подножка захватом пояса.	1 1	Выполняют заднюю подножку захватом руки и шеи и переднюю подножку захватом пояса.
Боковая и передняя подсечка.	- Боковая подсечка встающему с колен противнику; - передняя подсечка в колено.	1 1	Выполняют боковую подсечку встающему с колен противнику и переднюю подсечку в

			колени.
Зацеп голенью снаружи. Отхват изнутри.	Зацеп голенью снаружи. Охват изнутри с захватом ноги.	1	Выполняют зацеп голенью снаружи и охват изнутри с захватом ноги.
Броски.	Бросок: - через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот; - через бедро захватом пояса через разноименное плечо; - через спину захватом руки и отворота; - захватом одноименной пятки изнутри; - рывком за пятку с упором в колено изнутри; - обратным захватом ног; - через грудь, садясь.	1 1 1 1 1 1	Выполняют броски через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот; через бедро захватом пояса через разноименное плечо; через спину захватом руки и отворота; захватом одноименной пятки изнутри; рывком за пятку с упором в колено изнутри; обратным захватом ног; через грудь, садясь.
Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	Броски: - через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот; - через бедро захватом пояса через разноименное плечо; - через спину захватом руки и отворота; - захватом одноименной пятки изнутри; - рывком за пятку с упором в колено изнутри; - обратным захватом ног; - через грудь, садясь.	1 1 1 1 1 1	Выполняют активные и пассивные защиты от изученных бросков через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот; через бедро захватом пояса через разноименное плечо; через спину захватом руки и отворота; захватом одноименной пятки изнутри; рывком за пятку с упором в колено изнутри; обратным захватом ног; через грудь, садясь.
Удержания	Удержание: - сбоку захватом туловища и руки; - верхом с захватом рук; - со стороны головы с обхватом туловища; - со стороны ног захватом туловища и руки; - поперек захватом пояса и отворота куртки.	1 1 1 1	Выполняют удержания сбоку захватом туловища и руки; верхом с захватом рук; со стороны головы с обхватом туловища; со стороны ног захватом туловища и руки; поперек захватом пояса и отворота куртки.
Болевые приемы	Болевой приём: - рычаг локтя внутрь противнику,	1	Выполняют болевые приемы рычаг локтя

	лежащему на груди; - рычаг локтя от удержания верхом; - узел плеча поперёк; - разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.	1 1 1	внутри противнику, лежащему на груди; рычаг локтя от удержания верхом; узел плеча поперёк; разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.
Ущемление ахиллова сухожилия и рычаг колена	-Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника; - рычаг колена захватом голени руками.	1 1	Выполняют ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника и рычаг колена захватом голени руками.
Переворачивания	Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.	1	Выполняют переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.
Активные и пассивные защиты от технический действий.	Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.	1	Выполняют активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.
<b>ВСЕГО</b>		<b>136</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Предметные:

Программные требования к теоретическим знаниям:

- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль;
- общие понятия о гигиене;
- физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба;
- основы техники и элементы Самбо;
- краткие сведения о физиологических основах тренировки;
- правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Программные требования к практическому курсу:

(1-й год обучения)

-Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

-Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

(2-й год обучения)

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

(3-й год обучения)

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях)

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноименной голени снаружи.

Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки.

Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

(4-й год обучения)

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок обратным захватом ног.

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук.

Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

### **Личностные**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

- сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные**

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

· планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

· самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

· владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

· готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);

· готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

· готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

· самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

· соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

· идентификация себя как гражданина собственной страны – России;

· готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене

· готовность к службе в Вооруженных силах РФ.



**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий  
формы аттестации»**



## **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- борцовский ковер,
- «шведские стенки»,
- спортивный стадион,
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по исполнению основных элементов техники и тактики самбо,
- видеоматериалы.

## **2.3. Формы аттестации**

Формы отслеживания:

- беседа,
- викторина,
- кроссворд,
- конкурс,
- интеллектуальная игра,
- сдача нормативов,
- демонстрация техники.

Фиксация образовательных результатов – журнал контроля.

Формы предъявления:

- показательные выступления,
- школьные, районные, региональные и всероссийские мероприятия согласно календарному плану.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3 x 10 м;
- подтягивание в висе (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Оценка выполнения обучающимся тестов комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

Перед тестированием проводится разминка.

## **2.5. Методические материалы**

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо (Каганов В.Ш., Табаков С.Е., Ломакина Е.В.)
2. <https://xn---7sbbeg3aunt0a.xn--p1ai/>
3. <https://sambo.ru/>

## **2.6. Список литературы**

### **Рекомендуемая литература**

1. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.

2. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.
3. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
4. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
5. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
6. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
7. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
8. CD-ROM. Пособие по боевому самбо с видеокурсом. - Москва: Огни, 2018. - 944 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
2. Харлампиев, А. Борьба самбо / А. Харлампиев. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 308 с.
3. 89. Харлампиев, А.А. Борьба Самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 808 с.
4. 90. Харлампиев, А.А. Самозащита без оружия (САМБО) / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 219 с.
5. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 866 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru> Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru> Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный
4. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета Росси: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный
6. Интернет газета Российский стадион <http://www.stadium.ru> Режим доступа - свободный
7. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>

## Календарно-тематическое планирование

## 2-4 классы

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально-техническое оснащение	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
1	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. Удержание сбоку.	1	3.09		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене. Осваивают удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.
2	Основы техники и элементы Самбо. Удержание сбоку.	1	5.09			
3	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Удержание сбоку.	1	7.09			
4	Общие понятия о гигиене. ОФП.	1	10.09			
5	Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку.	1	12.09		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).
6	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1	14.09			
7	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	17.09			
8	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1	19.09			
9	Удержание со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	21.09		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.
10	Удержание со стороны головы. ОФП.	1	24.09			
11	Удержание со стороны головы. Учебные схватки на выполнение	1	26.09			

	изученного материала.					
12	Удержание со стороны головы. ОФП.	1	28.09			
13	Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	1.10		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.
14	Уходы от удержания со стороны головы. ОФП.	1	3.10			
15	Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	5.10			
16	Уходы от удержания со стороны головы. ОФП.	1	8.10			
17	Удержание поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	10.10		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.
18	Удержание поперек. ОФП.	1	12.10			
19	Удержание поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	15.10			
20	Удержание поперек. ОФП.	1	17.10			
21	Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.10		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног
22	Уходы от удержания поперек. ОФП.	1	22.10			
23	Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	24.10			
24	Уходы от удержания поперек. ОФП.	1	26.10			
25	Удержание верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	29.10		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.
26	Удержание верхом. ОФП.	1	31.10			
27	Удержание верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	2.11			
28	Удержание верхом. ОФП.	1	5.11			
29	Уходы от удержания	1	7.11			

	верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.				борцовский ковер	удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
30	Уходы от удержания верхом. ОФП.	1	9.11			
31	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	12.11		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене.
32	Основы техники и элементы Самбо. ОФП.	1	14.11			
33	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	16.11			
34	Общие понятия о гигиене. ОФП.	1	19.11			
35	Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	21.11		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
36	Уходы от удержания верхом. ОФП.	1	23.11			
37	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	26.11		Свисток, борцовский ковер	Осваивают переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.
38	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. ОФП.	1	28.11			
39	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	30.11			
40	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. ОФП.	1	3.12			
41	Активные и пассивные защиты от	1	5.12		Свисток, борцовский	Осваивают активные и пассивные защиты

	переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.				ковер	от переворачивания.
42	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	7.12			
43	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	10.12			
44	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	12.12			
45	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	14.12		Свисток, борцовский ковер	Осваивают комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.
46	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. ОФП.	1	17.12			
47	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.12			
48	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. ОФП.	1	21.12			
49	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	24.12			
50	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. ОФП.	1	26.12			
51	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	28.12		Свисток, борцовский ковер	Осваивают переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).
52	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. ОФП.	1	9.01			
53	Переворачивание	1	11.01			



	партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.					
54	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. ОФП.	1	16.01		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене.
55	Основы техники и элементы Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	18.01			
56	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. ОФП.	1	21.01			
57	Общие понятия о гигиене. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	23.01			
58	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. ОФП.	1	25.01		Свисток, борцовский ковер	Осваивают переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).
59	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	28.01		Свисток, борцовский ковер	Осваивают активные и пассивные защиты от переворачивания.
60	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	30.01			
61	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	1.02			
62	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	4.02			
63	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	6.02		Свисток, борцовский ковер	Осваивают комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.
64	Комбинирование	1	8.02			

	переворачивания с удержанием со стороны головы. ОФП.					
65	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	11.02			
66	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. ОФП.	1	13.02			
67	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	15.02			
68	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. ОФП.	1	18.02			
69	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, внутри). Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	20.02		Свисток, борцовский ковер	Осваивают переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, внутри).
70	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, внутри). ОФП.	1	25.02			
71	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, внутри). Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	27.02			
72	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, внутри). ОФП.	1	29.02			
73	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	3.03			

	Учебные схватки на выполнение изученного материала.					
74	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	5.03			
75	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	10.03			
76	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	12.03			
77	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	14.03		Свисток, борцовский ковер	Осваивают комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.
78	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. ОФП.	1	17.03			
79	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.03			
80	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. ОФП.	1	21.03			
81	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	24.03			
82	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. ОФП.	1	26.03			
83	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	28.03		Свисток, борцовский ковер	Осваивают переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
84	Т/Б. Врачебный	1	31.03		Свисток,	Соблюдают технику

	контроль и самоконтроль. ОФП.				борцовский ковер	безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене.
85	Основы техники и элементы Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	2.04			
86	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. ОФП.	1	4.04			
87	Общие понятия о гигиене. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	7.04			
88	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. ОФП.	1	9.04		Свисток, борцовский ковер	Осваивают переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
89	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	11.04			
90	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. ОФП.	1	14.04			
91	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	16.04			
92	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	18.04		Свисток, борцовский ковер	Осваивают активные и пассивные защиты от переворачивания.
93	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	21.04			
94	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	23.04			
95	Активные и пассивные	1	25.04			

	защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного материала.					
96	Активные и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	30.04			
97	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	5.05		Свисток, борцовский ковер	Осваивают комбинирование переворачивания с удержанием верхом.
98	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. ОФП.	1	7.05			
99	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	14.05			
100	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. ОФП.	1	16.05			
101	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.05			
102	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. ОФП.	1	21.05			
Всего:		102				

### 5-6 классы

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально-техническое оснащение	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
1	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. Удержание сбоку	1	3.09		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о
2	Основы техники и элементы Самбо. Удержание сбоку	1	5.09			
3	Краткие сведения о физиологических	1	7.09			

	основах тренировки. Удержание сбоку					гигиене. Осваивают удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
4	Общие понятия о гигиене. ОФП.	1	10.09			
5	Удержание сбоку. ОФП	1	12.09		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
6	Удержание сбоку ОФП.	1	14.09			
7	Удержание сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	17.09			
8	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1	19.09		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая.
9	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	21.09			
10	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1	24.09			
11	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	26.09			
12	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1	28.09			
13	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	1.10			
14	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1	3.10			
15	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	5.10			
16	Удержание со стороны головы. ОФП.	1	8.10		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
17	Удержание со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	10.10			
18	Удержание со стороны головы. ОФП.	1	12.10			
19	Удержание со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	15.10			
20	Удержание со стороны головы. ОФП.	1	17.10			

21	Удержание со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.10			
22	Уходы от удержания со стороны головы. ОФП.	11	22.10		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
23	Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	24.10			
24	Уходы от удержания со стороны головы. ОФП.	1	26.10			
25	Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	29.10			
26	Уходы от удержания со стороны головы. ОФП.	1	31.10			
27	Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	2.11			
28	Уходы от удержания со стороны головы. ОФП.	1	5.11			
29	Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	7.11			
30	Удержание поперек. ОФП.	1	9.11			
31	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	12.11		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене.
32	Основы техники и элементы Самбо. ОФП.	1	14.11			
33	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Учебные схватки на выполнение изученного	1	16.11			

	материала.					
34	Общие понятия о гигиене. ОФП.	1	19.11			
35	Удержание поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	21.11		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.
36	Удержание поперек. ОФП.	1	23.11			
37	Удержание поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	26.11			
38	Удержание поперек. ОФП.	1	28.11			
39	Удержание поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	30.11			
40	Уходы от удержания поперек. ОФП.	1	3.12		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.
41	Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	5.12			
42	Уходы от удержания поперек. ОФП.	1	7.12			
43	Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	10.12			
44	Уходы от удержания поперек. ОФП.	1	12.12			
45	Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	14.12			
46	Удержание верхом. ОФП.	1	17.12		Свисток, борцовский ковер	Осваивают удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.
47	Удержание верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.12			
48	Удержание верхом. ОФП.	1	21.12			
49	Удержание верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	24.12			
50	Удержание верхом. ОФП.	1	26.12			
51	Удержание верхом. Учебные схватки на выполнение изученного	1	28.12			



	материала.					
52	Уходы от удержания верхом. ОФП.	1	9.01		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.
53	Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	11.01			
54	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. ОФП.	1	16.01		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене.
55	Основы техники и элементы Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	18.01			
56	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. ОФП.	1	21.01			
57	Общие понятия о гигиене. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	23.01			
58	Уходы от удержания верхом. ОФП.	1	25.01		Свисток, борцовский ковер	Осваивают уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.
59	Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	28.01			
60	Уходы от удержания верхом. ОФП.	1	30.01			
61	Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	1.02			
62	Уходы от удержания верхом. ОФП.	1	4.02			
63	Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	6.02			
64	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. ОФП.	1	8.02		Свисток, борцовский ковер	Осваивают выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.
65	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях	1	11.02			

	рывком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.					
66	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. ОФП.	1	13.02			
67	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	15.02			
68	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. ОФП.	1	18.02			
69	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	20.02			
70	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. ОФП.	1	25.02		Свисток, борцовский ковер	Осваивают выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.
71	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	27.02			
72	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. ОФП.	1	29.02			
73	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	3.03			
74	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. ОФП.	1	5.03			
75	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	10.03			
76	Выведение из	1	12.03		Свисток,	Осваивают

	равновесия партнера, в приседе толчком. ОФП.				борцовский ковер	выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.
77	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	14.03			
78	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. ОФП.	1	17.03			
79	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.03			
80	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. ОФП.	1	21.03			
81	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	24.03			
82	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. ОФП.	1	26.03		Свисток, борцовский ковер	Осваивают выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.
83	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	28.03			
84	Т/Б. Врачебный контроль и самоконтроль. ОФП.	1	31.03		Свисток, борцовский ковер	Соблюдают технику безопасности. Осваивают основы техники и элементы Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки и общие понятия о гигиене.
85	Основы техники и элементы Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	2.04			
86	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. ОФП.	1	4.04			
87	Общие понятия о гигиене. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	7.04			
88	Выведение из	1	9.04		Свисток,	Осваивают

	равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. ОФП.				борцовский ковер	выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.
89	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	11.04			
90	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. ОФП.	1	14.04			
91	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	16.04			
92	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание. ОФП.	1	18.04		Свисток, борцовский ковер	Осваивают выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание.
93	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	21.04			
94	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание. ОФП.	1	23.04			
95	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	25.04			
96	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание. ОФП.	1	30.04			

97	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручивание. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	5.05			
98	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. ОФП.	1	7.05		Свисток, борцовский ковер	Осваивают выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.
99	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	14.05			
100	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. ОФП.	1	16.05			
101	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	19.05			
102	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.	1	21.05			
Всего:		102				