

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

А.А. Климчук



2024 г.

САМБО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Усов Алексей Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Занятия борьбой самбо способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся 7-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям самбо; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
3. Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности самбо.
2. Обучить базовым приемам борьбы.
3. Обучить основам техники и тактики в самбо.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	4	87	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	19	1	18	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	24	1	23	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	24	1	23	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	24	1	23	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	6	47	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	9	1	8	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	9	1	8	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	9	1	8	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	9	1	8	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	70	14	56	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	43	8	35	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	27	6	21	Наблюдение
	Итого:	216	25	191	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Строевые упражнения.

Практика. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый - второй - рассчитайся!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. История создания самбо. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки. В длину,

в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов.

2.3 Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

2.4 Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. 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.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Приемы самбо.

Практика. Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри.

Подхват с захватом ноги снаружи. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических действий в самбо.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	68	4	64	
2.1	Строевые упражнения	14		14	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	19	1	18	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	20	2	18	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	66	6	60	
3.1	Упражнения для развития силы	12	1	11	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	11	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	11	1	10	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	80	12	68	
4.1	Техническая подготовка	48	6	42	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	32	6	26	Наблюдение
	Итого:	216	23	193	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижные игры.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта.

Практика. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в

длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты.

2.3 Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

2.4 Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Виды упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Понятие «навык».

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Проведение поединков с партнерами легкими по весу.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Влияние физической культуры на организм. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Борьба на одной ноге.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Последствия недостаточной двигательной активности.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Технический арсенал самбиста.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. 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.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах.

Практика. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды. Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Задняя подножка с захватом ноги изнутри. Задняя подножка на пятке. Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная

скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи. Борьба лежа (переворачивание). Переворачивание с захватом двух рук сбоку. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание с захватом на рычаг. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная

компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических и тактических действий в самбо.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Спортивная игра	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	53	2	51	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	10		10	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	18	1	17	Наблюдение
2.3	Упражнения для развития основных физических качеств	25	1	24	Наблюдение

3	Специальная физическая подготовка	76	6	70	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	14	1	13	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	13	1	12	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	12	1	11	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	85	16	69	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	45	7	38	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	40	9	31	Наблюдение
	Итого:	216	25	191	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.2 Тема: Спортивная игра.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта.

Практика. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты.

2.3 Тема: Упражнения для развития основных физических качеств.

Теория. Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня.

Практика. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, лежа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади, бег 10 м., 20 м., 30 м.,

прыжки в длину с места, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, челночный бег 3X10 м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов.

Практика. Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро), проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с., проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.), проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой, выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Антидопинг.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Причины возникновения спортивных травм.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Борьба на одной ноге.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.3 Тема: Техническая подготовка

Теория. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. 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.

4.4 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Участники соревнований, их права и обязанности.

Практика. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды. Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Задняя подножка с захватом ноги изнутри. Задняя подножка на пятке. Передняя подножка с колена. Передняя подножка. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. Бросок рывком за пятку. Бросок рывком за пятку изнутри. Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног. Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом головы с падением. Бросок с захватом руки на плечо с колена. Бросок с захватом руки под плечо с падением. Бросок с захватом руки на плечо. Бросок через голову. Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо. Бросок через голову голенью между ног. Бросок через плечи («мельница»). Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка

противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи. Борьба лежа (переворачивание). Переворачивание с захватом двух рук сбоку. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание с захватом на рычаг. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса. Удержание со стороны ног с захватом из-под рук. Освобождения от удержаний. Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро. Узел ногой. Рычаг локтя при помощи плеча сверху. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом

руки между ног из положения противник в «скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических и тактических действий в самбо.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Зал единоборств;

- Борцовский ковер;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Мяч теннисный – 20 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.
- Штанга.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной

организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся
7-8 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из вися на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание тестирования для обучающихся 9-10 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся 11- 12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150

6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из вися на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся
13 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
4	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
5	Прыжок в длину с места, см	205	190	175	175	165	155
6	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	11	8	5			
7	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из вися на гимнастической стенке (раз)				13	10	7

Содержание тестирования для обучающихся **14** летнего возраста

№	Контрольные	показатели
---	-------------	------------

п.п	упражнения	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
7	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
8	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся 15 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
5	Прыжок в длину с места, см	220	210	195	180	170	160
7	Подтягивания на высокой перекладине из	13	10	7			

	виса (раз)						
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	12	10

Содержание тестирования для обучающихся **16** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4	Прыжок в длину с места, см	230	220	210	186	175	164
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8

Содержание тестирования для обучающихся **17** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 20 м с высокого старта	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
3	Челночный бег 10X10 м	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0

	(с)						
4	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая

деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024-28.12.2024	01.09.2025-30.12.2025	01.09.2026-30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2025-31.05.2025	09.01.2026-31.05.2026	09.01.2027-31.05.2027
Возраст детей, лет		7-17	7-17	7-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март

8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чумаков Е.М. Борьба самбо: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1985.
2. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: метод. рекомендации. Москва: Комитет по Физической культуре и спорту, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение: уч. пособие. Москва: ФиС, 1982.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита: уч. пособие. Москва: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство: уч. пособие. Москва: Советский спорт, 1995.
9. Сто уроков САМБО / под ред. С. Е. Табакова. Москва: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: уч. пособие. Москва: РГАФК, 1996.
12. Воробьева В.В. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры: уч. пособие. СПб, 2014.