

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.Полтавченское

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО по  
внеурочной деятельности

МБОУ СОШ №14

Исакова  
О.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
МБОУ СОШ №14

Гордиан-  
Пудало  
Л.С. сентября 2023

«УТВЕРЖДАЮ» Директор  
МБОУ СОШ с.Полтавченское

Фоменко  
О.П. 2023

Пр. ШМО 2023.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивное

(направление)

Борьба Самбо»

(наименование)

2019-2028 учебный год

(срок реализации программы)

1 – 9 классы (7 до 16 лет)

(возраст обучающихся)

Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих,

- "Астрель" 2015 г.

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель

Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2012

(программа на основе которой составлена)

Село Полтавченское

2023

## Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «БОРЬБА САМБО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

### Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

### Задачи

#### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патристическому воспитанию подрастающего поколения.

## Условия реализации программы

### Сроки реализации

Программа разработана для МБОУ СОШ с.п «Село Лончаково» ориентирована на детей от 7 до 15 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на пять лет обучения.

Наполняемость групп: до \_\_ человек

### Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

1 час неделю на (3<sup>4</sup> часа в год)

### Формы занятий:

- теоретическое

- практическое

- соревнование

### Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

### Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;

- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы

- изучат простейшие акробатические элементы

- изучат технику безопасного падения, приёмы самообороны

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях

- будут владеть нормами спортивной этики и морали

- приобретут чувство коллективизма

- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

### Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

### Характеристика учащихся

Все учащиеся в процессе обучения проходят следующие этапы и области развития:

- в области эмоций;
- в области физических нагрузок;
- в области духовных ценностей;
- в соревнованиях.

Характеристика	Требования к проведению учебно-тренировочных занятий
<p><i>Учащиеся в возрасте от 6 – 8 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• очень активны, отсутствие чувства физической усталости, вынуждены подчиняться требованиям школы и взрослых;</li><li>• более заметны проявления агрессивности;</li><li>• интересуются правилами проведения соревнований;</li><li>• завышенное мнение о собственных способностях, не соответствующие реальным возможностям (подавляющее количество несчастных случаев происходит с детьми именно в этом возрасте);</li><li>• страстное стремление восхитить, порадовать педагога;</li><li>• чувствительны к критике, болезненно воспринимают неудачи;</li><li>• сильное стремление к занятиям</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• вовлечение всех обучающихся в активные виды деятельности, чередующиеся с периодами отдыха;</li><li>• для выхода агрессивности проводить занятия на тренажёрах</li><li>• устраивать игры с простыми правилами между небольшими командами (сотрудничество);</li><li>• строго требовать соблюдение правил поведения и безопасности, особенно во время самостоятельной работы;</li><li>• назначить помощников в каждой группе для развития у обучающихся способности «лидера»;</li><li>• избегать критики, стараться обеспечить каждому возможность проявить себя</li></ul>
<p><i>Учащиеся в возрасте от 9 - 12 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• резкий скачок в физическом развитии у девочек, иногда</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• избегать критики, особенно при физических</li></ul>

<p>У мальчиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● развитие точной моторной координации;</li> <li>● развитие духа соперничества, яркое стремление выделиться;</li> <li>● формирование индивидуальных черт.</li> </ul>	<p>недостатках обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● поощрение развития сильных качеств как компенсация слабых;</li> <li>● поощрение деятельности требующей сотрудничества и творческого подхода для успешного решения общих проблем;</li> <li>● обеспечение моральной поддержки и помощи обучающегося в развитии физических и духовных качеств;</li> <li>● привлечение обучающихся к выступлениям в соревнованиях, их заинтересованность.</li> </ul>
<p><i>Учащиеся в возрасте от 13 - 15 лет</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● увеличение силы и количество выполненных упражнений;</li> <li>● осознанные действия и работа со снарядами;</li> <li>● дисциплина на высоком уровне;</li> <li>● огромный прогресс от тренировки к тренировке;</li> <li>● большая выносливость и увеличение объёма тренировок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● обязательное привлечение к соревнованиям;</li> <li>● экзаменовка и проведение контрольных заданий;</li> <li>● индивидуальные задания и развитие личных физических и моральных качеств каждого обучающегося.</li> </ul>

**Ожидаемые результаты.**

По итогам реализации дополнительной образовательной программы «ОФП с элементами самбо обучающиеся:

- знают правила ТБ на занятиях и факторы обеспечивающие безопасность занятий,
- знают и применяют гигиенические требования к спортивной экипировке,
- имеют представление о самбо и его элементах;
- знают историю возникновения самбо,
- применяют спортивную этику,
- умеют проводить разминку, принимать основные положения рук и ног,
- готов к участию в соревнованиях;
- готов сдать квалификационные экзамены.

#### **1-й год обучения в подготовительной группе:**

Создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, развития быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов самбо.

Участие в районных соревнованиях.

#### **2-й год в группе начального обучения:**

Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности в мышцах и умения их расслаблять; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов самбо. Участие в соревнованиях по специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях по самбо и специальной физической подготовке.

#### **3-й год обучения в группе совершенствования:**

Развитие навыков и умения, полученных в первые годы занятий. Укрепление и совершенствование спортивного мастерства. Участие в соревнованиях по самбо и специальной физической подготовке.

1-2 класс

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
			1 класс	2 класс		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1			гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1			Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние

							организма на занятиях
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1					Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм



							и основных правил
<b>15.</b>	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>16.</b>	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>17.</b>	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>18.</b>	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>19.</b>	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>20.</b>	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>21.</b>	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>22.</b>	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.

23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
30.	Подвижные игры: игры втеснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	-		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>				

**Учебно-тематический план  
3-4 класс**

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
			3 класс	4 класс		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры	1			гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1			Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1			Скакалки, гимнастические	Уметь контролировать функционально-

						эмоциональное состояние организма на занятиях
<b>8.</b>	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	<b>1</b>				Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
<b>9.</b>	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	<b>1</b>				Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
<b>10.</b>	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	<b>1</b>				Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>11.</b>	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	<b>1</b>				Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>12.</b>	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	<b>1</b>				Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>13.</b>	Удержания попереком. Уходы от удержания. Учебные схватки.	<b>1</b>				Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>14.</b>	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	<b>1</b>				Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

						маты и скамейки	соблюдением этических норм и основных правил
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину

	захватом руки и ноги изнутри.					маты и скамейки	перекагом через партнера.
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
30.	Подвижные игры: игры втеснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>				

**Учебно-тематический план  
5 - 6 класс**



№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
			6 класс	7 класс		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1			гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1			Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях

8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1				Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил

15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.

23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
30.	Подвижные игры: игры втеснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>				

**Учебно-тематический план  
7 – 8 класс**

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
			7 класс	8 класс		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1			гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1			Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1			Скакалки, гимнастические	Уметь контролировать функционально-

						маты и скамейки	эмоциональное состояние организма на занятиях
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1					Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				Скалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				Скалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				Скалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				Скалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				Скалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				Скалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

						маты и скамейки	соблюдением этических норм и основных правил
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием	1				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину



	захватом руки и ноги изнутри.						перекатом через партнера.
<b>23.</b>	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>24.</b>	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>25.</b>	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>26.</b>	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>27.</b>	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>28.</b>	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>29.</b>	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>30.</b>	Подвижные игры: игры втеснения, игры в дебюты. Эстафеты.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>				

**Учебно-тематический план  
9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД),</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	<b>1</b>		гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
<b>2.</b>	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	<b>1</b>		Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>3.</b>	Приемы самостраховки: на руки при падений на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	<b>1</b>		Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
<b>4.</b>	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	<b>1</b>		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
<b>5.</b>	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	<b>1</b>		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
<b>6.</b>	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	<b>1</b>		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>7.</b>	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	<b>1</b>		Скакалки, гимнастические	Уметь контролировать функционально-

						эмоциональное состояние организма на занятиях
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1				Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекалом через партнера.
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

						маты и скамейки	соблюдением этических норм и основных правил
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием	1				Скаалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину

	захватом руки и ноги изнутри.					перекатом через партнера.
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
30.	Подвижные игры: игры втеснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>				

## Содержание

### 1. Вводное занятие

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патристическому воспитанию:*

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

### Тема 2: Простейшие акробатические элементы

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, хольба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### Тема 3: Техника самостраховки

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### Тема 4: Техника борьбы в стойке

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### Тема 5: Техника борьбы лёжа

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержании.

### Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.



**Зачётные упражнения.**

**Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 8: Итоговое занятие**

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-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).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

***Общеразвивающие упражнения.***

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

***Упражнения с партнером.***

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

- Упражнения в положении на "бордовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

#### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени.*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

**Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через ступу.*

*Упражнения для бросков прогибом*

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

## Литература

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2011 г.
2. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
3. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
4. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2012.
7. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
8. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitateinoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
9. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2013.-158с.
10. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
11. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
12. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.