

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 им. Б.М. ЛЯХА г. ТУАПСЕ

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 2
им. Б.М. Ляха г. Туапсе
от «28» августа 2025г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 2
им. Б.М. Ляха г. Туапсе
К.Ю. Исаева
Приказ от «01» сентября № 284



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Самбо в школу»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (108 часа)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 78722

Автор – составитель:
Панкратова Наталья Вячеславовна
Педагог дополнительного образования

г. Туапсе, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Стр.
1.	Нормативно-правовая база	3
2.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	
3.	1.1. Пояснительная записка.	5
4	1.2. Цель и задачи программы.	8
5	1.3. Содержание программы.	9
6	1.4. Планируемые результаты.	12
7	Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации.	
8	2.1. Календарный учебный график.	13
9	2.2. Условия реализации программы.	25
10	2.3. Формы аттестации.	26
11	2.4. Оценочные материалы.	27
12	2.5. Методические материалы.	27
13	2.6. Краткий словарь терминов самбо	43
14	3. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы	46
15	Список литературы.	48

1. Нормативно-правовая база

Основные положения «Конвенции о правах ребёнка», принятые Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон от 19.12.2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. N 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Паспорт приоритетного проекта от 30 ноября 2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» — Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р).
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного

образования детей и взрослых».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением № 28 Главного государственного санитарного врача РФ от 0 г.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21 г. № 2.
- Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.

- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
- Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 9 г. № 177-р «О концепции мероприятий по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (автор – составитель Рыбалева И.А., ГБОУ ДО Краснодарского края «Институт развития образования» Краснодарского края, г. Краснодар, 2020 г.).
- Рабочая программа воспитания на 2024-2025 учебный год.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо в школу» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях привлечения подростков к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья и формирования у них определённых ценностных ориентаций.

Актуальность программы обусловлена государственной политикой Российской Федерации, нормативными требованиями и возможностями вида спорта в формировании личности и физических качеств ребенка, возможностью приобрести знания, умения и навыки в борьбе. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Самбо» даёт возможность наиболее полно раскрыть способности отдельно каждого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребёнка, успешности, адаптации в обществе, а так же определяется запросом со стороны детей и их родителей.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и

стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо в школу» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Самбо в школу» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7-17 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Набор обучающихся производится по желанию учащихся и родителей. Состав группы разновозрастный от 15 до 20 человек.

Объем программы: 108 часов в год

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо в школу» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями

на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – базовый

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час - 40 мин.) или 1 раз в неделю по 3 академических часа с перерывом в 10 мин. Между занятиями, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённых 04.07.14г. № 41.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Самбо в школу» разработана с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изложения изучаемого материала и предполагает дальнейшее выстраивание индивидуальной траектории личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Сформированные группы являются основным составом объединения. Виды занятий определены содержанием программы - беседы, просмотры видеофильмов, встречи с интересными людьми, круглый стол, практические занятия, самостоятельные тренировки, учебные занятия, медико-восстановительные мероприятия, борьба, соревнования, сдача контрольных нормативов, спарринги.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Обеспечение отбора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у занимающихся, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий самбо.

Цель обучения.

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение навыкам борьбы самбо, нравственное воспитание.

Личностные задачи обучения:

- Создание условий для личностного развития учащихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся на занятиях физической культурой;
- Воспитание безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи обучения:

- Развитие мотивацию к занятиям самбо;
- Развитие общей и специальной физической подготовленности.

Образовательные (предметные) задачи обучения:

- Познакомить с историей возникновения самбо.;
- Познакомить с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучить спортивной терминологии;
- Обучить выполнению упражнений специальной физической подготовки;
- Обучить навыкам общей физической подготовки;
- Обучить первым навыкам технико-тактической подготовки;
- Обучить навыкам восстановительных мероприятий.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план программы «Самбо в школу»

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в программу.	3	2	1	Беседа, наблюдение. Устный опрос.
2.	Общая физическая подготовка.	10	-	10	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	17	3	14	Наблюдение. Устный опрос
4.	Общеразвивающие упражнения	32	-	32	наблюдение
5.	Самостраховка (умение правильно падать)	16	1	15	Наблюдение. Устный опрос
6.	Бросковая техника	29	2	27	Наблюдение. Устный опрос
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая аттестация.
	Итого:	108	8	100	

Содержание учебного плана.

1. Введение в программу

Теория: Введение в программу. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.

История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России.

Практика: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

2. Общая физическая подготовка

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 0,2 - 0,5кг). Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие. Упражнение на укрепление задней поверхности бёдер. Упражнение на укрепление икроножных мышц. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания. Упражнения на укрепление

задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. Зачет, сдача нормативов по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти.

Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног. Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

4. Общеразвивающие физические упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой. Прыжки с преодолением препятствий. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие выносливости.

5. Самостраховка (умение правильно падать).

Теория: Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером. Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок. Выполнение упражнений по страховке с партнером. Зачет по

выполнению элементов самостраховки.

6.Бросковая техника

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники. Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений. Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений. Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо. Работа с партнером, отработка в паре приема «захват за спину партнера» с правой и левой стороны. Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund).

Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Работа с партнером, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка. Отработка приёма проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка. Работа с партером, борьба на коленях (учебный поединок).Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

7.Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- Узнают о влиянии спорта на организм человека;
- Познакомятся с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучатся спортивной терминологии;
- Научатся выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- Обучатся навыкам общей физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

- Будет развита мотивация на здоровый образ жизни, в частности к занятиям самбо;
- Будет развита общая и специальная физическая подготовленность.

Личностные результаты:

- Будут созданы условия для личностного развития учащихся (воли, силы, выносливости);
- Будут удовлетворены индивидуальные потребности учащихся на занятиях физической культурой;
- Будут сформированы навыки безопасного образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график программы «Самбо в школу»

Таблица 2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1.	1.Введение в программу. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	1	Теория: Объяснение материала	Педагогическое наблюдение		
2.	История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
3.	Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
2. Общая физическая подготовка.						
4	Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

6	Упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8	Упражнение на укрепление задней поверхности бёдер. Упражнение на укрепление икроножных мышц.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
10	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
11	Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

12	Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
13	Прыжки. Зачет, сдача нормативов по ОФП.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
3. Специальная физическая подготовка						
14	Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
15	Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
16	Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
17	Упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
18	Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения .	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
19	Гимнастические упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
20	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
21	Упражнения на укрепление мышц шеи	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	и позвоночника с элементами самбо.					
22	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
23	Упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
24	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
25	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
26	Подъем корпуса из положения лежа на мяче.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
27	Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
28	Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
29	Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
30	Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

4.Общеразвивающие физические упражнения.

31	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
32	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
33	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
34	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
35	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
36	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
37	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
38	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

39	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
40	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
41	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
42	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
43	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
44	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
45	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
46	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
47	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
48	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
49	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

50	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
51	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
52	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
53	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
54	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
55	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
56	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
57	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
58	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
59	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
60	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
61	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
62	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
5.Самостраховка (умение правильно падать)						
63	Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
64	Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

65	Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
66	Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
67	Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
68	Выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
69	Выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
70	Выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
71	Выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
72	Выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
73	Выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

74	Выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
75	Выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
76	Выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
77	Выполнение упражнений по страховке с партнером	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
78	Зачет по выполнению элементов самостраховки.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
6 .Бросковая техника						
79	Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
80	Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
81	Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
82	Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

83	Элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
84	Выполнение страховки с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
85	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
86	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
87	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
88	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
89	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
90	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
91	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
92	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		