

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
«31» августа 2019г.
Протокол № 36

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13

Л.К. Шевелева
«31»августа 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Силовая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 9 лет (305 часов)

Составитель: Гориславский И.А.

педагог дополнительного

образования 1 квалификационной

категории

Н. Тагил

2019

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресат программы
- 1.3. Объем и срок освоения программы
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Содержание программы: учебный план программы, учебные планы дисциплин, содержание учебных планов дисциплин
- 1.8. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график. Календарно-тематическое планирование дисциплин
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Силовая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – базовый.

Настоящее время – это время активного использования детьми компьютерных технологий, различных гаджетов, сети Интернет и т.п., которое способствует их интеллектуальному развитию. С другой стороны, как показывает практика, время, затраченное на этот процесс, слабо контролируется (или не контролируется) со стороны взрослых. Это в свою очередь приводит к снижению двигательной активности обучающихся.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Таким образом, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры и спорта.

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. Занятия самбо тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско - французской, вольно - американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и

гражданственности.

Особенностью программы является сочетание комплексов упражнений общей физической подготовки, учебно-тренировочных занятий специальной физической подготовки (освоение основ единоборства) и подвижных, спортивных игр.

Видами занятий являются:

-Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.

-Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Теоретическая подготовка дает занимающимся представление о здоровье человека, его взаимосвязи с образом жизни человека, о способах развития физических качеств и навыков, методах совершенствования психических, морально-волевых и нравственных качеств, кроме того, обучающиеся знакомятся с историей развития самбо, требованиями техники безопасности и правилами поведения в различных ситуациях.

1.2. Адресат программы

Программа «Силовая подготовка» рассчитана на освоение учащимися 7-17 лет в разновозрастных группах.

1.3. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 лет обучения, 305 часов.

1.4. Форма обучения

Обучение проходит в форме групповых учебно-тренировочных занятий, включающих теоретическую подготовку, общую физическую, специальную и игровую.

1.5. Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий

Длительность занятия – 45 минут, максимальная наполняемость группы – 25 человек.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств обучающихся посредством общей физической подготовки и овладения основами единоборства «самбо».

Задачи:

1. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

1.7. Содержание программы: учебный план программы, учебные планы дисциплин, содержание учебных планов дисциплин

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	12		12
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	8		8
	Всего:	33	4	29

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	15		15
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	5		5
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	4	30

3 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	15		15
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	7		7
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	2	32

4 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	18		18
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	2		2
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	4	30

5 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	13		13
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	14	1	13
4	Игровая подготовка	4		4
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	3	31

6 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	1	1	
2	Общая физическая подготовка	13		13
3	Специальная физическая	14		14

	подготовка (Самбо)			
4	Игровая подготовка	5		5
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	1	33

7 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	1	1	
2	Общая физическая подготовка	15		15
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	10		10
4	Игровая подготовка	7		7
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	1	33

8 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	3	
2	Общая физическая подготовка	13		13
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	12		12
4	Игровая подготовка	5		5
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	3	31

9 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	10		10
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	11		11
4	Игровая подготовка	8		8
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	4	30

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория: Организационно-методические указания. Что такое физическая культура? Темп, ритм. Личная гигиена человека.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений

Практика: Отработка навыков выполнения гимнастических упражнений:

Беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Перекаты. Разновидности перекатов. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, висы на перекладине. Круговая тренировка. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Переворот назад и вперед на перекладине. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (9 часов)

Теория: Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требования к технике безопасности на занятиях Самбо. Техника выполнения упражнений.

Практика: Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.

Раздел 4: Игровая подготовка (8 часов)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр. Требования к технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижная игра «Ночная охота». Индивидуальная работа с мячом. Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с мячом. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий.

2 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория: Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Физические качества. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория: Техника челночного бега. ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность. Технические основы выполнения упражнений.

Практика: Упражнения с мячами. Броски и ловля мяча в парах. Кувырок вперед с трех шагов. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке кольцах. Комбинация на гимнастической стенке. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Развитие гибкости.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (9 часов)

Теория: Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требования к технике безопасности на занятиях Самбо. Техника выполнения упражнений.

Практика: Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение

самостраховки на спину, на левый и правый бок из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.

Раздел 4: Игровая подготовка (5 часов)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр. Требования к технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, эстафет. Правила подвижных игр.

Практика: Упражнения и подвижные игры с мячом. Эстафеты с мячом. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: «Флаги на башне», «Снайпер». Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

3 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория: Организационно методические требования. Закаливание

Раздел 2: Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Технические основы выполнения упражнений: бег, кувырок, бросок набивного мяча, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на скакалке, лазанье по канату.

Практика: Бег на 30 м с высокого старта. Способы метания мяча на дальность. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Бег на 1000 м. Ловля и передача мяча в движении. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Стойка на голове. Стойка на руках.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки на скакалке в тройках. Лазанье по канату в три приема. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (9 часов)

Теория: Требования к технике безопасности на занятиях «Самбо».

Практика: Отработка упражнений:

Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, из разученных и.п. Самостраховки на спину, на левый и правый бок из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Самостраховка через мост при падении на спину. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

Раздел 4: Игровая подготовка (7 часов)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр. Требования к технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, эстафет. Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры: «Осада города», «Перестрелка», «Подвижная цель», «Пионербол», «Передал-садись». Усложненная полоса препятствий. Броски и ловля мяча в парах.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

4 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория: Организационно-методические требования. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Спортивные игры. Физкультминутка.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег (9 минут). Чередование бега и ходьбы. Кросс(1км) по пересеченной местности. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Прыжки в скакалку. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Техника прыжка в длину с разбега.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (9 часов)

Теория: Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Требования к технике безопасности на занятиях Самбо.

Практика: Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, из разученных и.п. Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Самостраховка через мост при падении на спину. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

Раздел 4: Игровая подготовка (2 часа)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр. Требования к технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, эстафет. Правила

подвижных игр.

Практика: Подвижные и спортивные игры.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

5 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория: Организационно-методические указания. Гимнастика, ее история, влияние на организм человека.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (13 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки в длину разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Подтягивание в висе на перекладине. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, «мост». Висы на перекладине. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Прыжки в скакалку в тройках.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (13 часов)

Теория: Развитие Самбо в России. Требования к технике безопасности на занятиях Самбо.

Практика: Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из

стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью). Самостраховка через мост при падении на спину. Приемы самостраховки: самостраховка при задней подножке, выполняемой партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера падении вперед на руки. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.

Раздел 4: Игровая подготовка (4 часов)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр, прохождения полосы препятствий. Требования к технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, эстафет. Правила подвижных игр.

Практика: Прохождение полосы препятствий. Эстафеты. Подвижные игры «Колдунчики», «Горячая линия», «Парашиотисты».

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

6 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (1 час)

Теория: Организационно-методические указания. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (13 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Бег с ускорением от 30 до 50 м. Упражнения с мячами. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Разные разновидности висов. Подтягивание в висе на перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Развитие гибкости. Отработка основных правил игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на

точность.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (14 часов)

Теория: Требования к технике безопасности на занятиях Самбо.

Практика: Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью). Самостраховка через мост при падении на спину. Приемы самостраховки: самостраховка при задней подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера при падении вперед на руки. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Раздел 4: Игровая подготовка (5 часов)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр, эстафет. Требования к технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, эстафет. Правила подвижных игр.

Практика: Эстафеты с элементами метания, прыжков. ТБ при подвижных играх. Подвижная игра «Горячая линия». Спортивная игра

«Футбол»: основы игры, правила, тактика и стратегия игры.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

7 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (1 час)

Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Бег с ускорением от 40 до 60м Бег в равномерном темпе до 15минут по пересеченной местности. Старты из различных исходных положений. Совершенствование прыжков в длину разбега. Подтягивание в висе на перекладине. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния 10-12 м. Основная и спортивная гимнастика. Строевые упражнения «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!» Круговая тренировка, развитие скоростно-силовых качеств. Стойка на голове согнутыми ногами. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, Девочки: кувырок назад в полушпагат. Комбинация из освоенных элементов. Висы. Упражнения в висах. Девочки: опорный прыжок ноги врозь, мальчики: опорный прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие координационных способностей Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Развитие скоростно силовых способностей. Прыжки со скакалкой.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (10 часов)

Теория: Требования к технике безопасности на занятиях «Самбо». Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.

Практика: Совершенствование самостраховки из различных и.п. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Из положения лежа на спине кувырок

назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене. Выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги. Выполнение подсечки партнеру, в стойке. Тренировочные схватки по заданию.

Раздел 4: Игровая подготовка (7 часов)

Теория: Технические основы игры в баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли в прыжке. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения с пассивным противодействием. Перехват мяча. Игровые задания 2:1, 3:1. Комбинация из освоенных элементов: перемещения, ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

8 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (3 часа)

Теория: Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (13 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Бег на результат по пересеченной местности. Совершенствование прыжков в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) девушки с 12-14м. юноши до 16 м. Метание малого мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Круговая тренировка, совершенствование двигательных способностей. Мальчики: Стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Опорный прыжок: девочки: прыжок ноги врозь(110 см), мальчики: согнув ноги (115). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие координационных способностей Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Развитие скоростно силовых способностей Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей Лазанье по канату.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (12 часов)

Теория: Развитие Самбо в России. Правила техники безопасности во время занятий.

Практика: Совершенствование элементов самостраховки. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Совершенствование бросков через спину (через бедро). Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене, захватом руки и туловища партнера. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тренировочные схватки по заданию.

Раздел 4: Игровая подготовка (5 часов)

Теория: Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки игрока.

Практика: Перемещения в стойке, остановки, повороты. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и через сетку в колоннах. Развитие координационных способностей, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Прием мяча двумя руками снизу. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

9 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория: Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности во время занятий «самбо».

Раздел 2: Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Круговая тренировка, совершенствование двигательных способностей. Кувырок вперед и назад. Мальчики: Стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на колено. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники спринтерского бега. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 70 до 100м. Кроссовый бег до 15 минут по пересеченной местности. Совершенствование прыжков в длину разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную

цель(1х1м) девушки с 12-14м. юноши до 18 м. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно силовых способностей: прыжки со скакалкой, лазанье по канату.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (Самбо) (11 часов)

Теория: Правила техники безопасности во время занятий.

Практика: Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Тренировочные схватки по заданию.

Раздел 4: Игровая подготовка (8 часов)

Теория: Техника безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.

Практика: Перемещения в стойке, остановки, повороты. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Передача мяча над собой и через сетку в колоннах. Развитие координационных способностей, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов. Прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Раздел 5: Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года с приглашением родителей, анализ командных и личностных достижений учащихся.

1.8. Планируемые результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,
- в накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями вида единоборства «самбо».

К метапредметным результатам относятся:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических

занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- стремление использовать основы технических действий, приёмы и физические упражнения вида единоборства «самбо» в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график. Календарно-тематическое планирование дисциплин

Календарный учебный график

Название	Дата начала	Дата окончания	Длительность
1 четверть	1.09.19	26.10.19	8 недель
2 четверть	5.11.19	28.12.19	8 недель
3 четверть	9.01.20	31.03.20	10 недель
4 четверть	1.04.20	31.08.20	8 недель

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	Организационно-методические указания	1	1
2.	Что такое физическая культура?	1	1
3.	Темп, ритм	1	1
4.	Личная гигиена человека	1	1
5.	Беговые упражнения	1	2
6.	Индивидуальная работа с мячом. Подвижная игра «Вышибалы»	1	4
7.	Эстафеты с мячом	1	4
8.	Подвижные игры с мячом	1	4
9.	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требования к технике безопасности на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1	3
10.	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1	3
11.	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа	1	3
12.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук),	1	3
13.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1	3
14.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях.	1	3
15.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев.	1	3
16.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	3
17.	Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево	1	3

	и вправо через лопатки.		
18.	Подвижная игра «Ночная охота»	1	4
19.	Прыжки со скакалкой	1	2
20.	Перекаты. Разновидности перекаатов	1	2
21.	Техника выполнения кувырка вперед	1	2
22.	Кувырок вперед	1	2
23.	Стойка на лопатках, «мост»	1	2
24.	Стойка на голове	1	2
25.	Подвижные игры с мячом	1	4
26.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, висы на перекладине	1	2
27.	Круговая тренировка	1	2
28.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	4
29.	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	2
30.	Переворот назад и вперед на перекладине	1	2
31.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	2
32.	Прохождение полосы препятствий	1	4
33.	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	4
	ИТОГО	33	

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	Организационно-методические указания	1	1
2.	Возникновение физической культуры и спорта	1	1
3.	Техника челночного бега	1	2
4.	ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность	1	2
5.	Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне»	1	4
6.	ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер»	1	4
7.	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами	1	4
8.	Упражнения с мячами.	1	2
9.	Броски и ловля мяча в парах	1	2
10.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	4
11.	Эстафеты с мячом	1	4
12.	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требования к технике безопасности на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1	3
13.	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1	3
14.	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа	1	3
15.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук),	1	3
16.	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1	3
17.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях.	1	3
18.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев.	1	3

19.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	3
20.	Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	1	3
21.	Физические качества	1	1
22.	Кувырок вперед с трех шагов	1	2
23.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	2
24.	Стойка на лопатках, мост	1	2
25.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	2
26.	Прыжки через скакалку	1	2
27.	Прыжки через скакалку в движении	1	2
28.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке кольца.	1	2
29.	Комбинация на гимнастической стенке	1	2
30.	Вращение обруча	1	2
31.	Варианты вращения обруча	1	2
32.	Развитие гибкости	1	2
33.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	1
34.	Итоговое занятие	1	5
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	Организационно методические требования	1	1
2.	Бег на 30 м с высокого старта	1	2
3.	Способы метания мяча на дальность	1	2
4.	Т/Б. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	2
5.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	2
6.	Т/Б. Бег на 1000 м	1	2
7.	Подвижная игра «Осада города»	1	4
8.	Т/Б. Подвижная игра «Перестрелка»	1	4
9.	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Подвижная цель»	1	4
10.	Подвижная игра «Пионербол»	1	4
11.	Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Передал-садись»	1	4
12.	Ловля и передача мяча в движении	1	2
13.	Требования к технике безопасности на занятиях «Самбо». Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, из разученных и.п.	1	3
14.	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1	3
15.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	3
16.	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1	3
17.	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	3
18.	Упражнения для выведения из равновесия.	1	3
19.	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	3

20.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	3
21.	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1	3
22.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	2
23.	Кувырок назад	1	2
24.	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1	2
25.	Стойка на голове. Стойка на руках	1	2
26.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	2
27.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	2
28.	Прыжки на скакалке в тройках	1	2
29.	Лазанье по канату в три приема	1	2
30.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	2
31.	Закаливание	1	1
32.	Подвижные игры	1	4
33.	Усложненная полоса препятствий	1	4
34.	Итоговое занятие	1	5
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	Организационно-методические требования	1	1
2.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	2
3.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	2
4.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	2
5.	Кросс(1км) по пересеченной местности	1	2
6.	Подвижная игра «Пионербол»	1	4
7.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека Требования к технике безопасности на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, из разученных и.п.	1	3
8.	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1	3
9.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	3
10.	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1	3
11.	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	3
12.	Упражнения для выведения из равновесия.	1	3
13.	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	3
14.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	3
15.	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1	3
16.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	1
17.	Кувырок вперед	1	2
18.	Стойка на лопатках	1	2
19.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	2

20.	«Мост» из положения, лежа на спине	1	2
21.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	2
22.	Прыжки в скакалку	1	2
23.	Лазанье по канату	1	2
24.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	2
25.	Круговая тренировка	1	2
26.	Знакомство с опорным прыжком	1	2
27.	Опорный прыжок	1	2
28.	Физкультминутка	1	1
29.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	2
30.	Кросс(1км) по пересеченной местности	1	2
31.	Техника прыжка в длину с разбега	1	2
32.	Спортивные игры	1	1
33.	Подвижные и спортивные игры	1	4
34.	Итоговое занятие	1	5
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 5 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
34.	Организационно-методические указания.	1	1
35.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	2
36.	Совершенствование прыжков в длину разбега. Подтягивание в висе на перекладине.	1	2
37.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	2
38.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	2
39.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	2
40.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	2
41.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1	2
42.	Эстафеты с элементами метания, бега, упражнений на перекладине.	1	4
43.	Развитие Самбо в России. Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	1	3
44.	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера).	1	3
45.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	3
46.	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	1	3
47.	Падение на спину перекатом через партнера.	1	3
48.	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.	1	3
49.	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1	3
50.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	3
51.	Приемы самостраховки: самостраховка при задней подножке, выполняемой партнеру, стоящему на одном колене.	1	3
52.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера падении вперед на руки.	1	3
53.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	3
54.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с	1	3

	помощью); в стойке (с помощью).		
55.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	3
56.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	3
57.	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	2
58.	ТБ. Гимнастика, ее история, влияние на организм человека.	1	1
59.	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине.	1	2
60.	Комбинация из освоенных элементов. Подвижная игра «Парашютисты».	1	4
61.	Висы. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1	2
62.	Подвижная игра «Горячая линия».	1	4
63.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	2
64.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	2
65.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	2
66.	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подвижная игра «Колдунчики»	1	4
67.	Итоговое занятие	1	5
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 6 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	1
2.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	2
3.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	2
4.	Удары по воротам на точность	1	2
5.	Комбинация из освоенных элементов	1	2
6.	Комбинация из освоенных элементов	1	2
7.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	4
8.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	4
9.	Сгибание разгибание рук в упоре.	1	2
10.	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Горячая линия»	1	4
11.	Лазанье по канату в два приема	1	2
12.	Лазанье по канату в два приема	1	2
13.	Прыжки в скакалку в тройках, четверках	1	2
14.	Преодоление полосы препятствий	1	4
15.	Требования к технике безопасности на уроках Самбо . Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера).	1	3
16.	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера).	1	3
17.	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	3
18.	Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.	1	3

19.	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1	3
20.	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1	3
21.	Самостраховка через мост при падении на спину. Приемы самостраховки: самостраховка при Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	3
22.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера при падении вперед на руки	1	3
23.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	3
24.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	3
25.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	3
26.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	3
27.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	3
28.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	3
29.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	2
30.	ТБ. Прыжок в длину с разбега.	1	2
31.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	2
32.	Подтягивание в висе на перекладине.	1	2
33.	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подвижная игра «Колдунчики».	1	4
34.	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1	4
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 7 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	1
2.	Бег с ускорением от 40 до 60м. Старты из различных исходных положений.	1	2
3.	Совершенствование прыжков в длину разбега. Подтягивание в висе на перекладине.	1	2
4.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную 1цель(1х1м) с расстояния 10-12 м.	1	2
5.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 15минут по пересеченной местности.	1	2
6.	Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	4
7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления.	1	4
8.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	4
9.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли в прыжке.	1	4
10.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения с пассивным противодействием. Перехват мяча. Игровые задания 2:1, 3:1.	1	4
11.	Комбинация из освоенных элементов: перемещения, ловля, передача,	1	4

	ведение, бросок.		
12.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	4
13.	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Совершенствование самостраховки из различных и.п.	1	3
14.	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	3
15.	Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).	1	3
16.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	3
17.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера	1	3
18.	Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене.	1	3
19.	Выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги.	1	3
20.	Выполнение подсечки партнеру, в стойке.	1	3
21.	Тренировочные схватки по заданию.	1	3
22.	Тренировочные схватки по заданию.	1	3
23.	ТБ. Основная и спортивная гимнастика Строевые упражнения «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!»	1	2
24.	Круговая тренировка, развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
25.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	2
26.	Стойка на голове согнутыми ногами.	1	2
27.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	2
28.	Комбинация из освоенных элементов.	1	2
29.	Висы. Упражнения в висах.	1	2
30.	Девочки: опорный прыжок ноги врозь, мальчики: опорный прыжок согнув ноги.	1	2
31.	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	2
32.	Развитие координационных способностей Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	2
33.	Развитие скоростно силовых способностей Прыжки со скакалкой	1	2
34.	Итоговое занятие	1	5
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 8 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	ТБ. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	1
2.	Бег на результат по пересеченной местности.	1	2
3.	ТБ. Совершенствование прыжков в длину с 11-13 шагов разбега.	1	2
4.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) девушки с 12-14м. юноши до 16 м	1	2
5.	Метание малого мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м	1	2
6.	Развитие Самбо в России Правила техники безопасности во время занятий.	1	1
7.	Совершенствование элементов самостраховки.	1	3
8.	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	3
9.	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг	1	3

	продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперёд.		
10.	Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком.	1	3
11.	Упражнения для бросков через спину (через бедро).	1	3
12.	Совершенствование бросков через спину (через бедро).	1	3
13.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене, захватом руки и туловища партнера.	1	3
14.	Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке.	1	3
15.	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).	1	3
16.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	3
17.	Тренировочные схватки по заданию.	1	3
18.	Тренировочные схватки по заданию.	1	3
19.	ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	1
20.	Круговая тренировка, совершенствование двигательных способностей.	1	2
21.	Мальчики: Стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на колене.	1	2
22.	Комбинация из освоенных элементов.	1	2
23.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.	1	2
24.	Опорный прыжок: девочки: прыжок ноги врозь(110 см) мальчики : согнув ноги (115)	1	2
25.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	2
26.	Развитие координационных способностей Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	2
27.	Развитие скоростно силовых способностей Прыжки со скакалкой.	1	2
28.	Развитие силовых способностей Лазанье по канату.	1	2
29.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке, остановки, повороты.	1	4
30.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и через сетку в колоннах.	1	4
31.	Развитие координационных способностей, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1	4
32.	Прием мяча двумя руками снизу. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1	4
33.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	4
34.	Итоговое занятие.	1	5
	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование 9 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	№ раздела
1.	ТБ. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития .	1	1
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 70 до 100м. Кроссовый бег до 15 минут по пересеченной местности.	1	2
3.	Совершенствование прыжков в длину разбега.	1	2
4.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	1	2

	цель(1х1м) девушки с 12-14м. юноши до 18 м.		
5.	ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	1
6.	Круговая тренировка, совершенствование двигательных способностей.	1	2
7.	Кувырок вперед и назад.	1	2
8.	Мальчики: Стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на колене	1	2
9.	Комбинация из освоенных элементов.	1	2
10.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.	1	1
11.	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	2
12.	Развитие скоростно силовых способностей: прыжки со скакалкой.	1	2
13.	Развитие силовых способностей: Лазанье по канату.	1	2
14.	Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».	1	1
15.	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	3
16.	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	3
17.	Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке.	1	3
18.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1	3
19.	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног	1	3
20.	Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди	1	3
21.	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	3
22.	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	3
23.	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	3
24.	Тренировочные схватки по заданию	1	3
25.	Тренировочные схватки по заданию	1	3
26.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке, остановки, повороты.	1	4
27.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	4
28.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Передача мяча над собой и через сетку в колоннах	1	4
29.	Развитие коорд. способностей, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1	4
30.	Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком	1	4
31.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку	1	4
32.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов. Прием, передача, удар	1	4
33.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	4
34.	Итоговое занятие	1	5
	ИТОГО	34	

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Помещения			
1.	Спортивный зал	1	С раздевалками для мальчиков с туалетами для мальчиков и девочек
2.	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Технические средства обучения			
4.	Мультимедийная система	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/ выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Оборудование			
5.	Стенка гимнастическая	Г	
6.	Бревно гимнастическое высокое	Г	
7.	Козёл гимнастический	Г	
8.	Конь гимнастический	Г	
9.	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
10.	Мост гимнастический подкидной	Г	
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
12.	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
13.	Коврик гимнастический	К	
14.	Покрытие для борцовского ковра	Г	
15.	Маты гимнастические	Г	
16.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
17.	Мяч малый (теннисный)	К	
18.	Скакалка гимнастическая	К	
19.	Мяч малый (мягкий)	К	
20.	Обруч гимнастический	К	
21.	Сетка для переноса малых мячей	Д	
22.	Флажки разметочные на опоре	Г	

23.	Лента финишная	Д	
24.	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
25.	Номера нагрудные	Г	
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
28.	Мячи баскетбольные	Г	
29.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
30.	Жилетки игровые с номерами	Г	
31.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
32.	Сетка волейбольная	Д	
33.	Мячи волейбольные	Г	
34.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
35.	Мячи футбольные	Г	
36.	Номера нагрудные	Г	
37.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
38.	Палатки туристские (двухместные)	Г	
39.	Аптечка медицинская	Д	

Дополнительное оборудование

40.	Легкоатлетическая дорожка	Д	
41.	Сектор для прыжков в длину	Д	
42.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
43.	Площадка игровая баскетбольная	Д	
44.	Площадка игровая волейбольная	Д	
45.	Гимнастический городок	Д	
46.	Полоса препятствий	Д	

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

47.	Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	Д	
48.	Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 14.06.2019 №1680-р)	Д	

	Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)		
49.	приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»	Д	
50.	Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 года № 1726-р	Д	
51.	Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ	Д	
52.	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014года.№ 41 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172-14).	Д	
53.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
54.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
Экранно-звуковые пособия			
55.	Видеофильмы по основным разделам программы	Д	Применяются для развития мотивационной сферы учащихся.
56.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям,

			проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
--	--	--	---

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

2.3. Формы аттестации

Согласно федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» настоящая программа предполагает текущий контроль, который осуществляется методом наблюдения педагогом в ходе проведения занятий, бесед с учащимися, а также анализом их подготовленности к различным соревнованиям (в том числе готовности к сдаче норм ГТО, участия в соревнованиях по самбо).

Результативность реализации программы определяется путем анализа участия обучающихся в соревнованиях различного уровня (форма фиксации и представления результатов портфолио учащегося).

2.4. Оценочные материалы

Параметры и критерии оценки результатов освоения программы

Параметры	Уровни		
	Низкий	Средний (необходимый)	Высокий (повышенный)
Личностные результаты:	<p>Наблюдается отстраненное отношение учащегося к занятиям двигательной деятельностью, без проявления особого интереса, не любит сложных заданий, связанных с преодолением трудностей.</p> <p>Применяет полученные знания, умения и использует двигательную активность не осознанно.</p>	<p>Ребенок с желанием посещает занятия, может выполнять сложные задания, но преодолевая трудности, просит помощи. Проявляет эпизодический интерес, который зависит от содержания или формы занятий.</p> <p>Имеет представление о ценности физической культуры, иногда применяет полученные знания и использует двигательную активность для удовлетворения своих потребностей.</p>	<p>Ребенок проявляет активность в выполнении двигательных упражнений, с желанием посещает занятия, любит выполнять сложные задания, самостоятельно преодолевать трудности. Демонстрирует удовлетворение от занятий.</p> <p>Осознает ценность физической культуры, систематически применяет полученные знания, стремится узнавать новую информацию и использует двигательную активность для удовлетворения своих потребностей.</p>
Предметные:	<p>Не понимает значение физической культуры в формировании личностных качеств, которые способствуют укреплению и сохранению индивидуального здоровья</p> <p>Слабо ориентируется в истории физической культуры и спорта, олимпийского движения, истории «самбо».</p> <p>Не может отобрать физические упражнения</p>	<p>Понимает значение физической культуры в формировании личностных качеств, которые способствуют укреплению и сохранению индивидуального здоровья, старается придерживаться здорового образа жизни (старается придерживаться режима дня)</p> <p>Имеет частичные представления о истории развития физической культуры и спорта, олимпийского движения, истории «самбо».</p> <p>Отбирает физические упражнения при помощи</p>	<p>Умеет кратко охарактеризовать строение организма, общие понятия о физическом здоровье. Понимает значение физической культуры в формировании личностных качеств, которые способствуют укреплению и сохранению индивидуального здоровья, активно включается в здоровый образ жизни (самостоятельно делает утреннюю гимнастику, осуществляет прогулки на свежем воздухе, придерживается здорового питания, контролирует собственный режим дня)</p> <p>Демонстрирует общую эрудицию по вопросам о физическом совершенствовании человека, интересуется и старается расширить имеющиеся знания по истории физической культуры и спорта, олимпийского движения, истории «самбо».</p> <p>Умеет отбирать физические упражнения</p>

	и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью даже при помощи педагога. Может выполнять элементы некоторых технических приемов единоборства «самбо» по образцу.	педагога, согласовывает, физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью, пытается планировать с помощью педагога содержание этих занятий. Может выполнять элементы некоторых технических приемов единоборства «самбо».	и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью, планирует содержание этих занятий при помощи педагога, включает их в индивидуальный режим. Демонстрирует навыки и элементы некоторых технических приемов единоборства «самбо».
	Не имеет опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой.	Знает и соблюдает правила техники безопасности, стремится к организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с помощью педагога.	Знает и соблюдает правила техники безопасности, имеет опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой под контролем педагога.
Метапредметные	Ребенок пассивен, выполняет задачу поставленную педагогом. Не умеет на необходимом уровне определять цель деятельности на занятии. Не заинтересован в оценке своей деятельности на занятии.	Умеет на необходимом уровне определять цель деятельности на занятии с помощью педагога. Может выстраивать последовательность действий на занятии. Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом.	Владеет способностью определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно. Ориентирован сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом.
	Не проявляет стремления к совершенствованию приобретенных умений.	Стремится к совершенствованию приобретенных умений.	Стремится к совершенствованию приобретенных умений в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
	Может выполнять элементы некоторых технических приемов единоборства «самбо» по образцу, не проявляет стремления к совершенствованию приобретенных умений.	Может выполнять элементы некоторых технических приемов единоборства «самбо», стремится к совершенствованию приобретенных умений.	Демонстрирует навыки и элементы некоторых технических приемов единоборства «самбо», стремится к совершенствованию приобретенных умений в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
	Не имеет опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, не стремится к наблюдению за динамикой развития своих основных физических качеств.	Стремится к организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, ведет мониторинг своего физического развития, с помощью педагога анализирует динамику развития своих основных физических качеств.	Имеет опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, ведет мониторинг своего физического развития, анализирует динамику развития своих основных физических качеств, планирует дальнейшую деятельность под контролем педагога.

2.5. Методические материалы

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

2.6. Список литературы

1. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
2. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.