



ПАВЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**Утверждено**

Приказом директора  
АНО «Павловская гимназия»  
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«САМБО»**

Возраст учащихся: 6 – 17 лет  
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:  
Пожаров Михаил Михайлович -  
тренер-преподаватель по восточным единоборствам

**Рассмотрено**

на заседании методического совета  
31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00  
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,  
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

## Пояснительная записка

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Самбо».

Программа составлена, основываясь на следующих документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1245 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467
7. Правила вида спорта «САМБО» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 июня 2023 г. № 420)

Самбо – это духовная и физическая дисциплина, уроки которой можно применять в повседневных делах. Благодаря самбо люди достигают своего самого высокого духовного развития. Этот вид спорта придаёт непринужденность и уверенность движениям, прекрасно дисциплинирует, вырабатывает умение владеть собой, вселяет уверенность робким и умирят драчунов. Человек приобретает физическую и психическую уравновешенность. Программа по обучению элементам самозащиты для учащихся образовательных учреждений разработана на основе базовых элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки борцов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно - сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Цель программы:**

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- формирование знаний об истории развития самбо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Отличительная особенность данной программы.**

Данная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по самбо АНО «Павловская гимназия»: 6 - 7 лет (СОГ-1), 8 - 9 лет (СОГ-2), 10 – 11 лет (СОГ-3), 12 -13 лет (СОГ-4), 14-15 (СОГ-5), 16-17 (ОФП)

#### **Сроки реализации программы- 6 лет**

#### **Основные задачи для занимающихся:**

Основные задачи для занимающихся 6 - 7 – летнего возраста (СОГ-1):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышения физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

<b>Учебно-тематический план. 1й год обучения</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>теоретических</b>	<b>практических</b>
<b>Раздел 1.</b>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.	5	2	3
<b>Раздел 2.</b>	Страховка, акробатика. Повторение ТБ.	34	2	32
<b>Раздел 3.</b>	Самостраховка. Различные броски.	24		24
<b>Раздел 4.</b>	Контрольные тестирования.	2		2
<b>Итого</b>		<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>

Основные задачи для занимающихся 8 - 9 – летнего возраста (СОГ-2):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

<b>Учебно-тематический план. 2й год обучения</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>теоретических</b>	<b>практических</b>
<b>Раздел 1.</b>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.	5	2	3
<b>Раздел 2.</b>	Страховка, акробатика.	7		7
<b>Раздел 3.</b>	Самостраховка. Акробатика. Броски.	22		22

<b>Раздел 4.</b>	Удержания. Повторный инструктаж по ТБ.	29	2	27
<b>Раздел 5.</b>	Контрольное тестирование.	4		4
<b>Итого</b>		<b>67</b>	<b>4</b>	<b>63</b>

Основные задачи для занимающихся 10 – 11 лет (СОГ-3); 12 -13 лет (СОГ-4):

- содействие укрепления здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико–тактическим действиям самбо и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами самбо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях самбо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

<b>Учебно-тематический план. 3й год обучения</b>				
№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
<b>Раздел 1.</b>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.	10	4	6
<b>Раздел 2.</b>	Страховка, акробатика. Входное тестирование	14		14
<b>Раздел 3.</b>	Самостраховка. Акробатика. Броски.	24		24
<b>Раздел 4.</b>	Самостраховка. Удержания. Повторный инструктаж по ТБ.	86	2	84
<b>Раздел 5.</b>	Контрольное тестирование.	4		4
<b>Итого</b>		<b>138</b>	<b>6</b>	<b>132</b>

<b>Учебно-тематический план. 4й год обучения</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>теоретических</b>	<b>практических</b>
<b>Раздел 1.</b>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо. ОФП	10	1	9
<b>Раздел 2.</b>	ОФП. Силовые упражнения для ПВК и ПНК. Повторный инструктаж по ТБ	50	1	49
<b>Раздел 3.</b>	ОФП. Контрольные тестирования	8		8
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>

<b>Учебно-тематический план. 5й год обучения</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>теоретических</b>	<b>практических</b>
<b>Раздел 1.</b>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Сдача нормативов по ОФП	12	2	10
<b>Раздел 2.</b>	Страховка, акробатика. Повтор техники бросков	30		30
<b>Раздел 3.</b>	Самостраховка. Акробатика. Изучение новых бросков. Повторение ТБ.	40	1	39
<b>Раздел 4.</b>	ОРУ. Повторение техники подножек, зацепов, удержаний	46		46
<b>Раздел 5.</b>	Контрольное тестирование	6		6
<b>Итого</b>		<b>134</b>	<b>3</b>	<b>131</b>

Учебно-тематический план. 6й год обучения (ОФП)				
№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОРУ	4	1	3
Раздел 2.	ОРУ. СФП. Работа на 2 мышечные группы	38		38
Раздел 3.	ОРУ. СФП. Работа на 3 мышечные группы. Повторный инструктаж по ТБ.	88	1	87
Раздел 4.	ОРУ, СФП, контрольные тесты	8		8
<b>Итого</b>		<b>138</b>	<b>2</b>	<b>136</b>

Организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и самбо, в частности.

**Зачисление в группы по самбо производится** в течение всего учебного года по данным врачебного контроля, заявления родителей (опекунов) и с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей.

#### Соответствие классификационных разрядных требований

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1 «кю» - коричневый пояс
I разряд	2 «кю» - синий пояс
II разряд	3 «кю» - зеленый пояс
III разряд	4 «кю» - оранжевый пояс
I юношеский разряд	5 «кю» - желтый пояс
II юношеский разряд	6 «кю» - белый пояс



### **Программа составлена на основе:**

1. Программы для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, авторы С.В. Ерёгина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов, М.: Советский спорт, 2009.-268с.;
2. «Программы по самбо для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков; Москва. Спорт, 2007.

### **Условия реализации программы:**

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- для развития силовых способностей детей: «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины), манекен для единоборств, жгут резиновый для единоборств;
- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися.

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности, имеет общий объём 65/68 часов (33/34 недели).

Режим занятий - 2 раз в неделю / 2 часа.

Форма одежды – кимоно.

Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов.

К спортивно-оздоровительной подготовке (СОГ) допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

#### ***Задачи и преимущественная направленность в спортивно-оздоровительной группе:***

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами самбо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях самбо;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

#### **На конец этапа занимающиеся должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

#### **Методическое часть программы.**

##### **Общая физическая подготовка:**

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-9 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств.

#### **Упражнения для развития общих физических качеств.**

**Силы:** гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстроты:** легкая атлетика — бег 30 м, 60 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (двоем, троим), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика — кросс 1000 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие самбо.	История борьбы самбо.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по самбо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **Психологическая подготовка.**

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части

занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять

двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

### **Место внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности в учебном плане**

Данная программа является составной частью учебного плана АНО «Павловская гимназия»; реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и развитие физических, моральных, волевых качеств.

### **Ценностные ориентиры спортивно-оздоровительной деятельности**

Для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются упражнения на релаксацию и мобилизацию, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

### **Формы и режим занятий:**

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Исходя из цели, занятия спортсменов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. **Цель учебных занятий** сводится к усвоению нового материала. На **учебно-тренировочных занятиях** идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.



**Тренировочные занятия** целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. **Контрольные занятия** обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. **Соревновательные занятия** проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалификационных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При **групповой форме** проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При **индивидуальной форме** занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При **фронтальной форме** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсменов.

**Занятия по освоению теоретического материала** программы проводятся в виде бесед, пояснений преподавателей на практических занятиях и лекциях. **Практический материал** программы изучается на учебно-тренировочных занятиях.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструктора-общественника и судейства соревнований.

Инструкторскую и судейскую практику занимающихся проводят на учебно-тренировочных занятиях и на каждом соревновании.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренеры-преподаватели обязаны строго соблюдать установленные требования по врачебному контролю над занимающимися, меры по предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов добросовестное отношение к труду, учебе и общественной собственности, трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению правил на соревнованиях. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:**

**Основная цель этого этапа:** обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

#### **Основные средства тренировочных воздействий.**

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные направления тренировки:** спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий самбо, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки:** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля:** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. **Для спортивно-оздоровительных групп** нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп

и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся.

**В спортивно-оздоровительных группах** возраст занимающихся - от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. **Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе** являются стабильность состава занимающихся, регулярность посещения занятий, положительная динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Уровень физической подготовленности занимающихся 6 -10 лет в спортивно-оздоровительных группах (по А.Б. Кофману, 1998)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	6-7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	6-7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			6-7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-145	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	6-7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокое перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Δ), кол-во раз	6-7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

**Уровень физической подготовленности занимающихся 11-15 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-185	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	950	1100-1200	1350 и выше	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400 и выше	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450 и выше	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Δ), кол-во раз	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0
			13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
			14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
			15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
			11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Утверждено  
 Приказом директора  
 АНО «Павловская гимназия»  
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
 к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
 «САМБО»

1-й год обучения (1 класс, понедельник и среда)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.		1		04.09.2023
2			1		06.09.2023
3				1	11.09.2023
4				1	13.09.2023
5				1	18.09.2023
<b>Раздел 2. Страховка, акробатика. Повторение ТБ.</b>		<b>34</b>			
6	ОРУ. Акробатика. Игра «Тараканчики».			1	20.09.2023
7				1	25.09.2023
8				1	27.09.2023
9				1	02.10.2023
10				1	04.10.2023
11	ОРУ. Страховка. Акробатика. Изучение и повторение задней подножки. Изучение защиты от задней подножки «Отхват». изучение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игры «Медвежья берлога».			1	09.10.2023
12				1	11.10.2023
13				1	16.10.2023
14				1	18.10.2023
15				1	08.11.2023
16	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки.			1	13.11.2023
17	Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Игра "Охотники и			1	15.11.2023
18	медведь "			1	20.11.2023



19				1	23.11.2023
20				1	27.11.2023
21				1	29.11.2023
22	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «зайцы и волки». Борьба в партере.			1	04.12.2023
23				1	06.12.2023
24				1	11.12.2023
25				1	13.12.2023
26	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук.			1	18.12.2023
27				1	20.12.2023
28				1	10.01.2024
29				1	15.01.2024
30				1	17.01.2024
31	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку.			1	22.01.2024
32				1	24.01.2024
33				1	29.01.2024
34				1	31.01.2024
35			1		05.02.2024
36	ОРУ. Страховка. Акробатика. Изучение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук. Изучение броска «Передняя подножка». Борьба			1	07.02.2024
37				1	12.02.2024
38				1	14.02.2024
39				1	19.02.2024
<b>Раздел 3. Самостраховка. Различные броски</b>		<b>24</b>			
40	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Изучение приема «через бедро». Игра «Крепости».			1	21.02.2024
41				1	11.03.2024
42				1	13.03.2024
43				1	18.03.2024
44				1	20.03.2024
45	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	25.03.2024
46				1	27.03.2024
47				1	01.04.2024
48				1	03.04.2024
49				1	08.04.2024
50	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Жучки и паучки», «Перетягивание через черту».			1	10.04.2024
51				1	15.04.2024
52				1	17.04.2024

53				1	22.04.2024
54				1	24.04.2024
55	ОРУ. Самостраховка. Повторение удержаний. Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	13.05.2024
56				1	15.05.2024
57				1	20.05.2024
58				1	22.05.2024
59				1	27.05.2024
60	ОРУ. Самостраховка. Изучение защиты от удержания поперек. Игры: «Крепости», «Перетягивание через черту».			1	29.05.2024
61				1	03.06.2024
62				1	05.06.2024
63				1	10.06.2024
<b>Раздел 4. Контрольные тестирования.</b>		<b>2</b>			
64	Тестирование			1	17.06.2024
65				1	19.06.2024
<b>Итого</b>		<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «САМБО»

Второй год обучения (2й класс, понедельник и среда)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.</b>		<b>5</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ.		1		04.09.2023
2			1		06.09.2023
3	ОРУ. Акробатика. Игра «Тараканчики».			1	11.09.2023
4				1	13.09.2023
5				1	18.09.2023
<b>Раздел 2. Страховка, акробатика. Входное тестирование</b>		<b>7</b>			

6	Сдача нормативов по ОФП. ОРУ. Акробатика. Игры: «Колдунчики», «Третий лишний».			1	20.09.2023
7	ОРУ. Страховка. Акробатика. Изучение и повторение задней подножки. Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Третий лишний». Эстафеты			1	25.09.2023
8	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки. Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Игра «Волки во рву».			1	27.09.2023
9	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Колдунчики». Борьба вольного стиля в партере и в стойке.			1	02.10.2023
10	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук.			1	04.10.2023
11	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку.			1	09.10.2023
12	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук. Изучение броска «Передняя подножка». Борьба			1	11.10.2023
<b>Раздел 3. Самостраховка. Акробатика. Броски.</b>		<b>22</b>			
13	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Изучение приема «через бедро». Игра «Крепости».			1	16.10.2023
14	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	18.10.2023
15	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Жучки и паучки», «Перетягивание через черту».			1	08.11.2023
16	ОРУ. Самостраховка. Повторение удержаний. Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	13.11.2023
17	ОРУ. Самостраховка. Изучение защиты от удержания поперек. Игры: «Крепости», «Перетягивание через черту».			1	15.11.2023

18	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, посадка. Игры: «Вытолкни из круга», «Жучки и паучки».			1	20.11.2023
19	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игра «Крепости», регби на коленях.			1	23.11.2023
20	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры футбол.			1	27.11.2023
21	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игры «крепости», «перетягивание через черту».			1	29.11.2023
22	ОРУ. Самостраховка. Изучение броска через плечо. Игры: «Караси и щуки», «Гуси и лебеди».			1	04.12.2023
23	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Бросок через плечо. Игра «Белые медведи». Эстафеты.			1	06.12.2023
24	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Удержание со стороны головы. Игры «Волки во рву». Эстафеты.			1	11.12.2023
25	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Удержание верхом. Игра «Караси и щуки». Эстафеты.			1	13.12.2023
26				1	18.12.2023
27	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры, футбол			1	20.12.2023
28	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игры «крепости», регби на коленях.			1	10.01.2024
29				1	15.01.2024
30	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Жучки и паучки», «Перетягивание через черту».			1	17.01.2024
31				1	22.01.2024
32	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку.			1	24.01.2024
33				1	29.01.2024
34	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	31.01.2024
<b>Раздел 4. Удержания. Повторный инструктаж по ТБ.</b>				<b>29</b>	
35	ОРУ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ			1	05.02.2024
36				1	07.02.2024

37	ОРУ. Самостраховка. Повторение удержаний. Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	12.02.2024
38	ОРУ. Страховка. Акробатика. Изучение и повторение задней подножки. Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игры «Третий лишний». Эстафеты			1	14.02.2024
39	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук. Изучение броска «Передняя подножка». Борьба			1	19.02.2024
40				1	21.02.2024
41				1	11.03.2024
42	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	13.03.2024
43				1	18.03.2024
44	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Колдунчики». Борьба вольного стиля в партере и в стойке.			1	20.03.2024
45	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук.			1	25.03.2024
46				1	27.03.2024
47	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, посадка. Игры: «Вытолкни из круга», «Жучки и паучки».			1	01.04.2024
48				1	03.04.2024
49	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			1	08.04.2024
50				1	10.04.2024
51	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры, футбол			1	15.04.2024
52	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игры «крепости», регби на коленях.			1	17.04.2024
53				1	22.04.2024
54	Сдача нормативов по ОФП. ОРУ. Акробатика. Игры: «Колдунчики», «Третий лишний».			1	24.04.2024
55				1	13.05.2024
56	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Колдунчики». Борьба вольного стиля в партере и в стойке.			1	15.05.2024
57				1	20.05.2024
58	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры футбол			1	22.05.2024

59				1	27.05.2024
60				1	29.05.2024
61	ОРУ. Самостраховка. Изучение защиты от удержания поперек. Игры: «Крепости», «Перетягивание через черту».			1	03.06.2024
62				1	05.06.2024
63				1	10.06.2024
<b>Раздел 5. Контрольное тестирование.</b>		<b>4</b>			
64	ОРУ. Сдача контрольных нормативов.			1	17.06.2024
65				1	19.06.2024
66				1	24.06.2024
67				1	24.06.2024
	<b>Итого</b>	<b>67</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «САМБО»

Третий год обучения (2й – 4й класс, вторник и четверг)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо.</b>		<b>10</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ.		2		05.09.2023
2			2		07.09.2023
3	ОРУ. Акробатика. Игра «Гараканчики».			2	12.09.2023
4				2	14.09.2023
5				2	19.09.2023
<b>Раздел 2. Страховка, акробатика. Входное тестирование</b>		<b>14</b>			
6	Сдача нормативов по ОФП. ОРУ. Акробатика. Игры «Колдунчики», «Третий лишний».			2	21.09.2023

7	ОРУ. Страховка. Акробатика. Изучение и повторение задней подножки. Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Третий лишний». Эстафеты			2	26.09.2023
8	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки. Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Игра «Волки во рву».			2	28.09.2023
9	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Колдунчики». Борьба вольного стиля в партере и в стойке.			2	03.10.2023
10	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук.			2	05.10.2023
11	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку.			2	10.10.2023
12	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук. Изучение броска «Передняя подножка». Борьба			2	12.10.2023
<b>Раздел 3. Самостраховка. Акробатика. Броски.</b>		<b>24</b>			
13	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Изучение приема «Через бедро». Игра «Крепости».			2	17.10.2023
14	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			2	19.10.2023
15	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Жучки и паучки», «Перетягивание через черту».			2	07.11.2023
16	ОРУ. Самостраховка. Повторение удержаний. Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			2	09.11.2023
17	ОРУ. Самостраховка. Изучение защиты от удержания поперек. Игры: «Крепости», «Перетягивание через черту».			2	14.11.2023
18	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, посадка. Игры: «Вытолкни из круга», «Жучки и паучки».			2	16.11.2023

19	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игра «Крепости», регби на коленях.			2	21.11.2023
20	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры, футбол.			2	23.11.2023
21	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игры: «Крепости», «Перетягивание через черту».			2	28.11.2023
22	ОРУ. Самостраховка. Изучение броска через плечо. Игры: «Караси и щуки», «Гуси и лебеди».			2	30.11.2023
23	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Бросок через плечо. Игра «Белые медведи». Эстафеты.			2	05.12.2023
24	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Удержание со стороны головы. Игра «Волки во рву». Эстафеты.			2	07.12.2023
<b>Раздел 4. Самостраховка. Удержания. Повторный инструктаж по ТБ.</b>		<b>86</b>			
25	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Удержание верхом. Игра «Караси и щуки». Эстафеты.			2	12.12.2023
26				2	14.12.2023
27	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры, футбол			2	19.12.2023
28	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игра «Крепости», регби на коленях.			2	21.12.2023
29				2	09.01.2024
30	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Жучки и паучки», «Перетягивание через черту».			2	11.01.2024
31				2	16.01.2024
32	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку.			2	18.01.2024
33				2	23.01.2024
34	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			2	25.01.2024
35	ОРУ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ		2		30.01.2024
36				2	01.02.2024



37	ОРУ. Самостраховка. Повторение удержаний. Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			2	06.02.2024
38	ОРУ. Страховка. Акробатика. Изучение и повторение задней подножки. Повторение защиты от задней подножки «Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Игра «Третий лишний». Эстафеты			2	08.02.2024
39	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение переворота на удержание			2	13.02.2024
40	сбоку с захватом двух рук. Изучение броска «Передняя подножка».			2	15.02.2024
41	Борьба			2	20.02.2024
42	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через			2	22.02.2024
43	бедро «посадка». Игры: «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			2	12.03.2024
44	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты			2	14.03.2024
45	от удержания сбоку. Игра «Колдунчики». Борьба вольного стиля в партере и в стойке.			2	19.03.2024
46	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, «			2	21.03.2024
47	Отхват». Повторение удержания сбоку и защиты от удержания сбоку. Повторение переворота на удержание сбоку с захватом двух рук.			2	26.03.2024
48	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, посадка. Игры: «Вытолкни			2	28.02.2024
49	из круга», «Жучки и паучки».			2	02.04.2024
50	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, защита от броска через			2	04.04.2024
51	бедро «Посадка». Игры «Перетягивание через черту», «Жучки и паучки».			2	09.04.2024
52	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры футбол			2	11.04.2024
53				2	16.04.2024
54	ОРУ. Самостраховка. Бросок через бедро, удержание поперек. Игра			2	18.04.2024
55	«Крепости», регби на коленях.			2	23.04.2024
56	Сдача нормативов по ОФП. ОРУ. Акробатика. Игры: «Колдунчики», «Третий лишний».			2	25.04.2024
57				2	14.05.2024
58	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение удержания сбоку и защиты			2	16.05.2024
59	от удержания сбоку. Игра «Колдунчики». Борьба вольного стиля в партере и в стойке.			2	21.05.2024
60	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Игры футбол			2	23.05.2024
61				2	28.05.2024
62				2	30.05.2024

63	ОРУ. Самостраховка. Изучение защиты от удержания поперек. Игры: «Крепости», «Перетягивание через черту».			2	04.06.2024
64				2	06.06.2024
65				2	11.06.2024
66				2	13.06.2024
67				2	18.06.2024
<b>Раздел 5. Контрольное тестирование.</b>		<b>4</b>			
68	ОРУ. Сдача контрольных нормативов.			2	20.06.2024
69				2	25.06.2024
<b>Итого</b>		<b>138</b>	<b>6</b>	<b>132</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «САМБО»

**Четвертый год обучения (3й – 4й класс, пятница)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. История развития борьбы Самбо. ОФП</b>		<b>10</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. История развития борьбы Самбо. Разминка ОФП. Приседания 4*20, отжимания ,4*10, скакалка 3*1(минута), эстафеты, игра в Гандбол, «Жучки - паучки». Растяжка		1	1	01.09.2023
2				2	08.09.2023
3				2	15.09.2023
4				2	22.09.2023
5				2	29.09.2023
<b>Раздел 2. ОФП. Силовые упражнения для ПВК и ПНК. Повторный инструктаж по ТБ</b>		<b>50</b>			
6	ОФП. Разминка, Бёрпи 4*10, приседания 4*20, отжимания, 4*10. Упражнения тележка 4 круга, стойка "Мостик" на время 4*40 секунд, растяжка, спортивные эстафеты. Игра в регби на коленках.			2	06.10.2023
7				2	13.10.2023
8				2	20.10.2023
9				2	10.11.2023

10				2	17.11.2023
11				2	24.11.2023
12	ОФП. Разминка, прыжки через барьеры 4 повторения, отжимания 4*15, пресс 4*20, приседания 4*30, отжимания 4*10, Стойка на руках возле стены, Спортивная эстафета, игры: «Один в лодке», «Жучки паучки», растяжка			2	01.12.2023
13				2	08.12.2023
14				2	15.12.2023
15				2	22.12.2023
16				2	12.01.2024
17	ОФП Разминка, игра "Охотники и медведь", игра футбол, отжимания ,4* 20. Работа с координационной лестницей 5 подходов, приседания в выпаде ног 4*20, отжимания на мосту, 4*15, растяжка. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.			2	19.01.2024
18				2	26.01.2024
19		1		1	02.02.2024
20				2	09.02.2024
21	ОФП. Разминка, упражнения тележка (ходьба на руках в парах) 4 круга, упражнение тележка спиной вперед 4 круга, Берпи 4*15 отжимания 4*20, прыжки на скакалке 4*1 минуте. Работа в парах с медболом 5 минут. Игра "Жучки, паучки", растяжка.			2	16.02.2024
22				2	15.03.2024
23				2	22.03.2024
24				2	29.03.2024
25				2	05.04.2024
26	ОФП. Разминка, пресс 4*20, отжимания 4*20, отжимания на мосту 4*15, приседания в выпаде 4*20, прыжки на скакалке 4* 1м. Спортивные эстафеты, игра в "Гандбол", растяжка			2	12.04.2024
27				2	19.04.2024
28				2	26.04.2024
29				2	17.05.2024
30				2	24.05.2024
<b>Раздел 3. ОФП. Контрольные тестирования</b>		<b>8</b>			
31	ОФП. Прием нормативов по отжимания на руках, отжимания стоя на мосту, прыжки на скакалке, игры: «Жучки – паучки», «Регби на коленях», растяжка.			2	31.05.2024
32				2	07.06.2024
33				2	14.06.2024
34				2	21.06.2024
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «САМБО»

Пятый год обучения (5е – 8е классы, понедельник и среда)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Сдача нормативов по ОФП</b>		<b>12</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Сдача нормативов по ОФП. ОРУ. Акробатика. Игры: «Регби», футбол.		2		04.09.2023
2				2	06.09.2023
3				2	11.09.2023
4	Сдача нормативов по ОФП. ОРУ. Акробатика. Игры: «Регби», футбол.			2	13.09.2023
5				2	18.09.2023
6				2	20.09.2023
<b>Раздел 2. Страховка, акробатика. Повтор техники бросков</b>		<b>30</b>			
7	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение задней подножки, отхват. Повторение удержание сбоку, удержание поперек.			2	25.09.2023
8				2	27.09.2023
9				2	02.10.2023
10	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение броска через бедро, броска посадки. Повторение удержания со стороны головы, удержания верхом.			2	04.10.2023
11				2	09.10.2023
12				2	11.10.2023
13	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение защиты от удержания сбоку, от удержания поперек, от удержания верхом, от удержания со стороны головы. Игра футбол.			2	16.10.2023
14				2	18.10.2023
15				2	08.11.2023
16	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение броска через плечо. Игра «Регби».			2	13.11.2023
17				2	15.11.2023
18				2	20.11.2023
19	ОРУ. Страховка. Акробатика. Повторение Боковой подсечки под выставленную ногу, передней подсечки под выставленную ногу. Игра «Регби».			2	23.11.2023
20				2	27.11.2023
21				2	29.11.2023

<b>Раздел 3. Самостраховка. Акробатика. Изучение новых бросков. Повторение ТБ.</b>		<b>40</b>			
22	ОРУ. Акробатика. ОФП.			2	04.12.2023
23				2	06.12.2023
24	ОРУ. Акробатика. Изучение приема «зацеп голенью разноименной ногой».			2	11.12.2023
25				2	13.12.2023
26				2	18.12.2023
27	ОРУ. Акробатика. Повторение броска «зацеп голенью разноименной ногой». Игры: «Крепости», «Регби».			2	20.12.2023
28				2	10.01.2024
29				2	15.01.2024
30	ОРУ. Акробатика. Изучение приема «передняя подножка».			2	17.01.2024
31				2	22.01.2024
32				2	24.01.2024
33	ОРУ. Акробатика. Повторение приема «передняя подножка». Игры «Крепости», «Регби». Инструктаж по Т.Б.			1	29.01.2024
34				2	31.01.2024
35				2	05.02.2024
36	ОРУ. Акробатика. Контрприем от зацепа голенью. Игра «Жучки – паучки»			2	07.02.2024
37				2	12.02.2024
38				2	14.02.2024
39	ОРУ. Акробатика. Контрприем от передней подножки. Игра футбол.			2	19.02.2024
40				2	21.02.2024
41				2	11.03.2024
<b>Раздел 4. ОРУ. Повторение техники подножек, зацепов, удержаний</b>		<b>46</b>			
42	ОРУ. Акробатика. Повторение «Передней подножки», «Зацеп голенью разноименной ногой», контрприемов от «Передней подножки», «Зацепа голенью разноименной ногой».			2	13.03.2024
43				2	18.03.2024
44				2	20.03.2024
45	ОРУ. Акробатика. Игры футбол, регби.			2	25.03.2024
46				2	27.03.2024
47				2	01.04.2024
48	ОРУ. Акробатика. Повторение зацеп голенью разноименной ногой. Передняя подножка.			2	03.04.2024
49				2	08.04.2024

50				2	10.04.2024
51				2	15.04.2024
52	ОРУ. Акробатика. Изучение броска подхват бедром под две ноги.			2	17.04.2024
53				2	22.04.2024
54	ОРУ. Акробатика. Повторение удержаний сбоку, поперек, верхом, со стороны головы. Повторение защиты от удержаний сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.			2	24.04.2024
55				2	13.05.2024
56				2	15.05.2024
57	ОРУ. Акробатика. Изучение удержание верхом с захватом руки. Повторение боковой подсечки в темп шагов.			2	20.05.2024
58				2	22.05.2024
59				2	27.05.2024
60	ОРУ. Акробатика. Повторение передней подножки, броска зацеп голенью разноименной ногой, боковой подсечки в темп шагов. Игра футбол.			2	29.05.2024
61				2	03.06.2024
62				2	05.06.2024
63	ОРУ. Самостраховка. Акробатика. Повторение подхват бедром под две ноги.			2	10.06.2024
64				2	17.06.2024
<b>Раздел 5. Контрольное тестирование</b>		<b>6</b>			
65	Контрольные тестирования			2	19.06.2024
66				2	24.06.2024
67				2	24.06.2024
<b>Итого</b>		<b>134</b>	<b>3</b>	<b>131</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «САМБО-ОФП»

Шестой год обучения (5е – 11е классы, вторник и четверг)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретические	практические	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОРУ</b>		<b>4</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ.		1	1	05.09.2023
2				2	07.09.2023
<b>Раздел 2. ОРУ. СФП. Работа на 2 мышечные группы</b>		<b>38</b>			
3	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс)			2	12.09.2023
4				2	14.09.2023
5	Жим гантелей лежа-3х по10 раз, разведение гантелей лежа-3х по 10 раз, полуовер-3х по 10раз, отжимания от брусьев-3х по 8-10 раз, отжимания от скамьи узким хватом-3х по 12 раз, опускания гантелей за голову-3х по 10 раз			2	19.09.2023
6	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс)			2	21.09.2023
7	Выпады с весом-3х по 10 раз на каждую ногу, приседания с гантелями-3х по 12 повторений, сгибание ног лежа-3х по 15раз, Бицепс на TRX-3х по 10 раз, подъемы гантелей на бицепс стоя-3х по 20 повторений, пресс на TRX. Работа над гибкостью.			2	26.09.2023
8	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи)			2	28.09.2023
9	Подтягивания на перекладине-4х по 8 раз, упражнение «Тележка»-4х по 15 раз, тяга гантелей к подбородку стоя-4х по 15 раз, тяга гантелей в наклоне-4х по 15 раз, жим гантелей сидя -4х по 10 раз, жим гантелей «Арнольд»-4х по 10 раз, подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз. Работа над гибкостью.			2	03.10.2023
10	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс)			2	05.10.2023
11	Жим гантелей лежа-3х по10 раз, полуовер-3х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-3х по 12раз, отжимания от брусьев-3х по 8-10 раз, отжимания от скамьи узким хватом-3х по 12 раз, опускания гантелей за голову-3х по 10 раз. Пресс. Работа над гибкостью.			2	10.10.2023
12	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	12.10.2023

13	Выпады с весом-4х по 10 раз на каждую ногу, приседания с гантелями-4х по 12 повторений, сгибание ног лежа-4х по 15раз, Бицепс на TRX-3х по 10 раз, подъемы гантелей на бицепс стоя-3х по 20 повторений, упражнение «Молот»-4х по 20 раз, пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	17.10.2023
14	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи)			2	19.10.2023
15	Подтягивания на перекладине-4х по 8 раз, упражнение «Тележка»-4х по 15 раз, тяга гантелей к подбородку стоя-4х по 15 раз, тяга гантелей в наклоне-4х по 15 раз, жим гантелей сидя -4х по 10 раз, жим гантелей «Арнольд»-4х по 10 раз, подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз. Работа над гибкостью.			2	07.11.2023
16	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	09.11.2023
17	Жим гантелей лежа-4х по10 раз, полувер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусев-4х по 8-10 раз, отжимания от скамьи узким хватом-4х по 12 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	14.11.2023
18	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	16.11.2023
19	Выпады с весом-4х по 10 раз на каждую ногу, приседания с гантелями-4х по 12 повторений, сгибание ног лежа-4х по 15раз, Бицепс на TRX-3х по 10 раз, подъемы гантелей на бицепс стоя-3х по 20 повторений, упражнение «Молот»-4х по 20 раз, пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	21.11.2023
20	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи)			2	23.11.2023
21	Подтягивания на перекладине-4х по 8 раз, упражнение «Тележка»-4х по 15 раз, тяга гантелей к подбородку стоя-4х по 15 раз, тяга гантелей в наклоне-4х по 15 раз, жим гантелей сидя -4х по 10 раз, жим гантелей «Арнольд»-4х по 10 раз, подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз. Работа над гибкостью.			2	28.11.2023
<b>Раздел 3. ОРУ. СФП. Работа на 3 мышечные группы. Повторный инструктаж по ТБ.</b>				<b>88</b>	
22	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	30.11.2023
23	Жим гантелей лежа-4х по10 раз, полувер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусев-4х по 8-10 раз, отжимания от скамьи узким хватом-4х по 12 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	05.12.2023



24	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	07.12.2023
25	Выпады с весом-4х по 10 раз на каждую ногу, приседания с гантелями-4х по 12 повторений, напрыгивания на козла-4х по 15раз, Подтягивания обратным хватом-3х по 10 раз, подъемы штанги на бицепс стоя-3х по 20 повторений, упражнение «Молот»-4х по 20 раз, пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	12.12.2023
26	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи + пресс)			2	14.12.2023
27	Подтягивания на перекладине-4х по 8 раз, упражнение «Тележка»-4х по 15 раз, тяга гантелей к подбородку стоя-4х по 15 раз, тяга гантелей к груди лежа- 4х по 15 раз, жим гантелей сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей в стороны-4х по10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	19.12.2023
28	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	21.12.2023
29	Жим гантелей лежа-4х по10 раз, полувер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, отжимания от скамьи узким хватом-4х по 12 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	09.01.2024
30	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	11.01.2024
31	Выпрыгивания-4х по 10 раз на каждую ногу, приседания с гантелями-4х по 12 повторений, сгибание ног с сопротивлением-4х по 15раз, ослиные приседания-4х по 20 раз, подтягивания обратным хватом-3х по 10 раз, подъемы штанги на бицепс стоя-3х по 20 раз, упражнение «Молот»-4х по 20 раз, пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	16.01.2024
32	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи + пресс)			2	18.01.2024
33	Подтягивания на перекладине-4х по 8 раз, упражнение «Тележка»-4х по 15 раз, тяга гантелей к подбородку стоя-4х по 15 раз, тяга гантелей к груди лежа- 4х по 15 раз, жим гантелей сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей в стороны-4х по10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	23.01.2024
34	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	25.01.2024
35	Жим штанги лежа-50%1х по 10 раз 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раза, полувер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	30.01.2024

36	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс). Инструктаж по Т.Б.		1	1	01.02.2024
37	Приседания со штангой- 50% 1х по 10 раз, 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раз, выпады-4х по 10 раз (5 раз на каждую ногу), тяга штанги к подбородку-4х по 10 раз, подъем штанги на бицепс-4х по 8 раз, бицепс на TRX-3х по 10 раз (три уровня наклона), пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	06.02.2024
38	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи + пресс)			2	08.02.2024
39	Гиперэкстензия-4х по 20 раз, становая тяга с пола-40% 1х по 10 раз, 50% 2х по 8 раз, 60% 2х по 5 раз, 70 % 3х по 4 раза , тяга штанги к груди в наклоне-50% 1х по 10 раз, 60% 1х по 8 раз, 65% 3х по 5 раз, подтягивания широким хватом-4х по 8 раз, жим штанги сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей в стороны-4х по 10 раз. Пресс на TRX. Работа над гибкостью.			2	13.02.2024
40	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	15.02.2024
41	Жим штанги лежа-50%1х по 10 раз 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раза, полувер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	20.02.2024
42	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	22.02.2024
43	Приседания со штангой- 50% 1х по 10 раз, 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раз, выпады-4х по 10 раз (5 раз на каждую ногу), тяга штанги к подбородку-4х по 10 раз, подъем штанги на бицепс-4х по 8 раз, бицепс на TRX-3х по 10 раз (три уровня наклона), пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	12.03.2024
44	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	14.03.2024
45	Гиперэкстензия-4х по 20 раз, становая тяга с пола-40% 1х по 10 раз, 50% 2х по 8 раз, 60% 2х по 5 раз, 70 % 3х по 4 раза , тяга штанги к груди в наклоне-50% 1х по 10 раз, 60% 1х по 8 раз, 65% 3х по 5 раз, подтягивания широким хватом-4х по 8 раз, жим штанги сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей в стороны-4х по 10 раз. Пресс на TRX. Работа над гибкостью.			2	19.03.2024
46	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	21.03.2024

47	Жим штанги лежа-50%1х по 10 раз 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раза, полуовер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	26.03.2024
48	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	28.02.2024
49	Приседания со штангой- 50% 1х по 10 раз, 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раз, выпады-4х по 10 раз (5 раз на каждую ногу), тяга штанги к подбородку-4х по 10 раз, подъем штанги на бицепс-4х по 8 раз, бицепс на TRX-3х по 10 раз (три уровня наклона), пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	02.04.2024
50	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи + пресс)			2	04.04.2024
51	Гиперэкстензия-4х по 20 раз, становая тяга с пола-40% 1х по 10 раз, 50% 2х по 8 раз, 60% 2х по 5 раз, 70 % 3х по 4 раза , тяга штанги к груди в наклоне-50% 1х по 10 раз, 60% 1х по 8 раз, 65% 3х по 5 раз, подтягивания широким хватом-4х по 8 раз, жим штанги сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей в стороны-4х по 10 раз. Пресс на TRX. Работа над гибкостью.			2	09.04.2024
52	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	11.04.2024
53	Жим штанги лежа-50%1х по 10 раз 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раза, полуовер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	16.04.2024
54	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	18.04.2024
55	Приседания со штангой- 50% 1х по 10 раз, 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раз, выпады-4х по 10 раз (5 раз на каждую ногу), тяга штанги к подбородку-4х по 10 раз, подъем штанги на бицепс-4х по 8 раз, бицепс на TRX-3х по 10 раз (три уровня наклона), пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	23.04.2024
56	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи + пресс)			2	25.04.2024
57	Гиперэкстензия-4х по 20 раз, становая тяга с пола-40% 1х по 10 раз, 50% 2х по 8 раз, 60% 2х по 5 раз, 70 % 3х по 4 раза , тяга штанги к груди в наклоне-50% 1х по 10 раз, 60% 1х по 8 раз, 65% 3х по 5 раз, подтягивания широким хватом-4х по 8 раз, жим штанги сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей в стороны-4х по 10 раз. Пресс на TRX. Работа над гибкостью.			2	14.05.2024

58	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	16.05.2024
59	Жим штанги лежа-50%1х по 10 раз 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раза, полуовер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	21.05.2024
60	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	23.05.2024
61	Приседания со штангой- 50% 1х по 10 раз, 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раз, выпады-4х по 10 раз (5 раз на каждую ногу), тяга штанги к подбородку-4х по 10 раз, подъем штанги на бицепс-4х по 8 раз, бицепс на TRX-3х по 10 раз (три уровня наклона), пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	28.05.2024
62	ОРУ. СФП. ОФП (спина + плечи + пресс)			2	30.05.2024
63	Гиперэкстензия-4х по 20 раз, становая тяга с пола-40% 1х по 10 раз, 50% 2х по 8 раз, 60% 2х по 5 раз, 70 % 3х по 4 раза , тяга штанги к груди в наклоне-50% 1х по 10 раз, 60% 1х по 8 раз, 65% 3х по 5 раз, подтягивания широким хватом-4х по 8 раз, жим штанги сидя -4х по 10 раз, , подъемы гантелей перед собой-4х по 10 раз, подъемы гантелей встороны-4х по10 раз. Пресс на TRX. Работа над гибкостью.			2	04.06.2024
64	ОРУ. СФП. ОФП (грудь + трицепс + пресс)			2	06.06.2024
65	Жим штанги лежа-50%1х по 10 раз 60% 2х по 8 раз, 65% 4х по 5 раза, полуовер-4х по 12 раз, жим гантелей на наклонной скамье-4х по 12раз, отжимания от брусьев-4х по 8-10 раз, опускания гантелей за голову-4х по 10 раз. Пресс комплекс. Работа над гибкостью.			2	11.06.2024
<b>Раздел 4. ОРУ, СФП, контрольные тесты</b>		<b>8</b>			
66	ОРУ. СФП. ОФП (ноги + бицепс + пресс)			2	13.06.2024
67	ОРУ.СФП.ОФП(Спина+ плечи+ пресс)			2	18.06.2024
68	Контрольные тесты			2	20.06.2024
69				2	25.06.2024
<b>ИТОГО:</b>		<b>138</b>	<b>2</b>	<b>136</b>	