

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»


Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Самбо»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый
Срок реализации: 2 года – 552 часа
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Автор-составитель:
Пустовой Иван Иванович,
заместитель директора по УВР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	6
1.4.Планируемые результаты	9
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	11
2.1.Календарный учебный график	11
2.2.Условия реализации программы	65
2.3.Формы аттестации (контроля)	65
2.4.Оценочные материалы	66
2.5.Методические материалы	66
2.6.Воспитательный компонент программы	66
3.Список литературы	67

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Самбо» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Самбо» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
9. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
10. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);
12. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

14. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки обучающихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие обучающихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

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

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем обучающимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения обучающихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся

патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 7–12 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Он в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Легко выполняет размашистые движения.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» составляет два года. Основной учебно-тематический план составлен на 552 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 276 часов. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, самостраховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в самбо, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития самбо в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики самбо;
- изучение правил самбо и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;

– развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

– повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

– воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

– воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

– воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2	История зарождения и развития самбо	2	2	-	
3	Формирование навыков самостраховки	24	4	20	Наблюдение
4	Техника выполнения акробатических элементов	38	2	36	
5	Техника выполнения удержаний	42	2	40	
6	Техника выполнения переворотов	42	2	40	
7	Техника выполнения болевых приемов	46	4	42	
8	Техника выполнения бросков	46	6	40	
9	Развитие физических качеств	16	2	14	
10	Контрольные испытания	4	2	2	Участие в соревнованиях
11	Спортивные соревнования	12		12	
12	Итоговое занятие	2	2	-	
	ИТОГО	276	30	246	

Содержание программы

1. Основы знаний.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

1.2. История зарождения и развития самбо

Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формирование навыков самостраховки

Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах само-страховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе,

выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

2.2 Техника выполнения акробатических элементов

Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

2.3 Техника выполнения удержаний.

Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

2.4 Техника выполнения переворотов.

Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

2.5 Техника выполнения болевых приемов

Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема.

Практика. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

2.6 Техника выполнения бросков

Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя.

4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств

5. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

6. Итоговое занятие.

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2	История зарождения и развития самбо	2	2	-	
3	Формирование навыков самостраховки	20	4	16	Наблюдение
4	Техника выполнения акробатических элементов	38	2	36	
5	Техника выполнения удержаний	44	2	42	
6	Техника выполнения переворотов	44	2	42	
7	Техника выполнения болевых приемов	44	4	40	
8	Техника выполнения бросков	44	6	38	
9	Развитие физических качеств	16	2	14	
10	Контрольные испытания	4	2	2	Участие в соревнованиях
11	Спортивные соревнования	16		16	
12	Итоговое занятие	2	2	-	
	ИТОГО	276	30	246	

Содержание программы

1. Основы знаний.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

1.3. История зарождения и развития самбо

Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формирование навыков самостраховки

Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

2.2 Техника выполнения акробатических элементов

Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

2.3 Техника выполнения удержаний.

Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

2.4 Техника выполнения переворотов.

Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

2.5 Техника выполнения болевых приемов

Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема.

Практика. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

2.6 Техника выполнения бросков

Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя.

4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств

5. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

6. Итоговое занятие.

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Самбо» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила вида спорта самбо, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в борьбе и организации самостоятельных занятий самбо, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- ознакомления обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности.

Метапредметными результатами являются:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учётом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Личностными результатами являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к самбо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков

в виде спорта – самбо, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
2	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			теория	2	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	Входная диагностика
2	сентябрь			теория, практика	2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
3	сентябрь			теория, практика	2	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
4	сентябрь			теория, практика	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
5	сентябрь			теория, практика	2	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						(индивидуально)	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
6	сентябрь			теория, практика	2	Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
7	сентябрь			теория, практика	2	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
8	сентябрь			теория	2	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
9	сентябрь			теория, практика	2	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
10	сентябрь			практика	2	Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
11	сентябрь			практика	2	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
12	сентябрь			практика	2	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
13	сентябрь			практика	2	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
14	октябрь			теория, практика	2	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
15	октябрь			теория, практика	2	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

16	октябрь			теория, практика	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
17	октябрь			теория, практика	2	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
18	октябрь			теория, практика	2	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
19	октябрь			теория, практика	2	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
20	октябрь			теория	2	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
21	октябрь			теория, практика	2	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

							Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
22	октябрь			практика	2	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
23	октябрь			практика	2	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
24	октябрь			практика	2	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
25	октябрь			практика	2	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
26	октябрь			практика	2	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
27	ноябрь			теория, практика	2	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
28	ноябрь			теория, практика	2	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
29	ноябрь			теория, практика	2	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
30	ноябрь			теория, практика	2	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
31	ноябрь			теория, практика	2	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

32	ноябрь			теория, практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
33	ноябрь			теория	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
34	ноябрь			теория, практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
35	ноябрь			теория, практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
36	ноябрь			практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
37	ноябрь			практика	2	Борьба - старейший самобытный вид физиче-	Спортивный зал	наблюдение

						ских упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
38	ноябрь			практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
39	ноябрь			практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
40	декабрь			теория, практика	2	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
41	декабрь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
42	декабрь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье -	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
43	декабрь			теория, практика	2	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
44	декабрь			практика	2	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	Текущая диагностика
45	декабрь			теория	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
46	декабрь			теория, практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
47	декабрь			теория, практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

						ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
48	декабрь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
49	декабрь			практика	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
50	декабрь			практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
51	декабрь			практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
52	декабрь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

53	январь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
54	январь			теория, практика	2	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
55	январь			теория, практика	2	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
56	январь			теория	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
57	январь			теория, практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
58	январь			теория,	2	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом	Спортивный зал	наблюдение

				практика		таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
59	январь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
60	январь			практика	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
61	январь			практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
62	январь			практика	2	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
63	январь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ	наблюдение

						(вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	«Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
64	февраль			теория, практика	2	Специальноподготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
65	февраль			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
66	февраль			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
67	февраль			теория, практика	2	Игры в теснения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
68	февраль			теория	2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п.	опрос

							Новоселки»	
69	февраль			теория, практика	2	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	Новоселки» Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
70	февраль			теория, практика	2	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
71	февраль			практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
72	февраль			практика	2	Игры в теснения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
73	февраль			практика	2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п.	наблюдение

							Новоселки»	
74	февраль			практика	2	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
75	февраль			практика	2	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
76	март			теория, практика	2	Специально подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
77	март			теория, практика	2	Специально подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
78	март			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п.	наблюдение

							Новоселки»	
79	март			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
80	март			теория, практика	2	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
81	март			теория, практика	2	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
82	март			теория, практика	2	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
83	март			теория, практика	2	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

84	март			теория, практика	2	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
85	март			практика	2	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
86	март			практика	2	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
87	март			практика	2	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
88	март			практика	2	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
89	апрель			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
90	апрель			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
91	апрель			практика	2	Игры в блокирующие захваты	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
92	апрель			практика	2	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
93	апрель			теория	2	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
94	апрель			теория, практика	2	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
95	апрель			теория, практика	2	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
96	апрель			теория, практика	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
97	апрель			практика	2	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
98	апрель			практика	2	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
99	апрель			практика	2	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

100	апрель			практика	2	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
101	апрель			практика	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
102	май			теория, практика	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
103	май			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки супором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
104	май			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
105	май			практика	2	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

							Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
106	май			практика	2	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
107	май			практика	2	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
108	май			практика	2	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
109	май			практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
110	май			практика	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
111	май			практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
112	май			практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
113	май			практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
114	май			практика	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
115	июнь			практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п.	наблюдение

							Новоселки»	
116	июнь			практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
117	июнь			практика	2	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
118	июнь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
119	июнь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
120	июнь			практика	2	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

121	июнь			практика	2	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
122	июнь			практика	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
123	июнь			практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
124	июнь			практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
125	июнь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
126	июнь			практика	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одно-	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						именные, разноименные, атакующие, блокирующие	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
127	июль			практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
128	июль			практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
129	июль			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
130	июль			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
131	июль			практика	2	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот,	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

						сядась, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
132	июль			практика	2	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
133	июль			практика	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
134	июль			практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
135	июль			практика	2	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
136	июль			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п.	наблюдение

							Новоселки»	
137	июль			практика	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
138	июль			практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	Итоговая диагностика

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			теория	2	Введение. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	Входная диагностика
2	сентябрь			теория, практика	2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

3	сентябрь			теория, практика	2	Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
4	сентябрь			теория, практика	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
5	сентябрь			теория, практика	2	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
6	сентябрь			теория, практика	2	Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
7	сентябрь			теория, практика	2	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
8	сентябрь			теория	2	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	опрос

							Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
9	сентябрь			теория, практика	2	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
10	сентябрь			практика	2	Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
11	сентябрь			практика	2	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
12	сентябрь			практика	2	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
13	сентябрь			практика	2	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
14	октябрь			теория, практика	2	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
15	октябрь			теория, практика	2	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
16	октябрь			теория, практика	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
17	октябрь			теория, практика	2	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
18	октябрь			теория, практика	2	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

19	октябрь			теория, практика	2	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
20	октябрь			теория	2	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
21	октябрь			теория, практика	2	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
22	октябрь			практика	2	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
23	октябрь			практика	2	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
24	октябрь			практика	2	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, от-	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						жимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
25	октябрь			практика	2	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
26	октябрь			практика	2	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
27	ноябрь			теория, практика	2	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
28	ноябрь			теория, практика	2	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
29	ноябрь			теория, практика	2	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
30	ноябрь			теория, практика	2	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
31	ноябрь			теория, практика	2	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
32	ноябрь			теория, практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
33	ноябрь			теория	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
34	ноябрь			теория, практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

35	ноябрь			теория, практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
36	ноябрь			практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
37	ноябрь			практика	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
38	ноябрь			практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
39	ноябрь			практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

40	декабрь			теория, практика	2	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
41	декабрь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
42	декабрь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
43	декабрь			теория, практика	2	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
44	декабрь			практика	2	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	Текущая диагностика
45	декабрь			теория	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одно-	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	опрос

						именные, разноименные, атакующие, блокирующие	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
46	декабрь			теория, практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
47	декабрь			теория, практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
48	декабрь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
49	декабрь			практика	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
50	декабрь			практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
51	декабрь			практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
52	декабрь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
53	январь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
54	январь			теория, практика	2	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
55	январь			теория, практика	2	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п.	наблюдение

							Новоселки»	
56	январь			теория	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
57	январь			теория, практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
58	январь			теория, практика	2	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
59	январь			теория, практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
60	январь			практика	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

61	январь			практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
62	январь			практика	2	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
63	январь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
64	февраль			теория, практика	2	Специальноподготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
65	февраль			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
66	февраль			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

							Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
67	февраль			теория, практика	2	Игры в теснения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
68	февраль			теория	2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
69	февраль			теория, практика	2	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
70	февраль			теория, практика	2	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
71	февраль			практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

							Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
72	февраль			практика	2	Игры в теснения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
73	февраль			практика	2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
74	февраль			практика	2	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
75	февраль			практика	2	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
76	март			теория, практика	2	Специально подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования под-	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						ножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
77	март			теория, практика	2	Специально подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
78	март			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
79	март			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
80	март			теория, практика	2	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
81	март			теория, практика	2	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
82	март			теория, практика	2	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
83	март			теория, практика	2	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
84	март			теория, практика	2	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
85	март			практика	2	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
86	март			практика	2	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

87	март			практика	2	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
88	март			практика	2	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
89	апрель			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
90	апрель			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
91	апрель			практика	2	Игры в блокирующие захваты	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
92	апрель			практика	2	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

							Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
93	апрель			теория	2	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	опрос
94	апрель			теория, практика	2	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
95	апрель			теория, практика	2	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
96	апрель			теория, практика	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
97	апрель			практика	2	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
98	апрель			практика	2	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
99	апрель			практика	2	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
100	апрель			практика	2	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
101	апрель			практика	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
102	май			теория, практика	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

103	май			теория, практика	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки супором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
104	май			теория, практика	2	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
105	май			практика	2	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
106	май			практика	2	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
107	май			практика	2	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
108	май			практика	2	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
109	май			практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
110	май			практика	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
111	май			практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
112	май			практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
113	май			практика	2	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ	наблюдение

							«Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
114	май			практика	2	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
115	июнь			практика	2	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
116	июнь			практика	2	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
117	июнь			практика	2	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
118	июнь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ	наблюдение

							им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
119	июнь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
120	июнь			практика	2	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
121	июнь			практика	2	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
122	июнь			практика	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
123	июнь			практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение

124	июнь			практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
125	июнь			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
126	июнь			практика	2	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
127	июль			практика	2	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
128	июль			практика	2	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
129	июль			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п.	наблюдение

						в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
130	июль			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
131	июль			практика	2	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
132	июль			практика	2	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
133	июль			практика	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
134	июль			практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без не-	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ	наблюдение

						го.	«Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	
135	июль			практика	2	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
136	июль			практика	2	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
137	июль			практика	2	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	наблюдение
138	июль			практика	2	Упражнения с самбистским поясом (скалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ «Зерносовхозская СШ им. М.Н.Костина п. Новоселки»	Итоговая диагностика

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Самбо» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий самбо необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- борцовский ковер 8*8;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по самбо, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»:

- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;

- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике самбо применяются следующие методические приемы:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);

5) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий самбо.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;

- воспитывать чувство ответственности;

- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, самбо, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. – 2014. – 108 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5, С. 19-22.
3. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160с.
4. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры – М.: РГУФК – 2006. – 94 с.
5. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2008. – 236 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.: Астрель – 2001. – 217 с.
2. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160с.
3. Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Детская литература – 2007. – 175 с.

4. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.sambo.ru/> Федерация самбо России
2. <https://allaboutsambo.ru/> Сайт «Все о самбо»
3. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
4. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации