

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета  
Протокол № 69 от 10.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО ДЮЦ  
Кривоногова Ю.А.  
Приказ № 63 от 10.08.2023 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 уч. год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Самбо»

Форма реализации программ: очная

Год обучения - 2;

Номер группы - 2;

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Составитель:

Гришаев Евгений  
Аркадьевич, педагог  
доп. образования

2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Самбо» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41;
5. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.

### **Направленность программы.**

«Самбо» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, а также на технико- тактическую подготовку самбиста.

### **Актуальность программы.**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься самбо на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Отличительные особенности программы.**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с борьбой самбо. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в спортивном зале.

### **Адресат программы.**

Возраст учащихся 14-17 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

### **Режим занятий.**

6 учебных часов в неделю (36 учебных недель).

### **Объем программы.**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 2 года обучения: по 216 часов в год, часов -28 часов теории и 188 часов практики.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 2 года.

**Уровневость.**

Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, технико-тактических умений и навыков самбиста, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Формы обучения.**

Очная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий.**

Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, игра, соревнование.

**Формы проведения результатов.**

На занятиях используются различные виды контроля:

текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. достижения (контрольные испытания, тесты, мониторинг, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

**Раздел № 2. «Цель и задачи общеразвивающей программы»****Цель общеразвивающей программы:**

- формирование здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

**Задачи общеразвивающей программы:**

1. обучающие

- обучение основам техники и тактики борьбы самбо;

- формировать знания об истории самбо.

2. развивающие

- развитие физических и специальных качеств самбиста.

3. воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

- воспитание морально-этических и волевых качеств

Текущая аттестация проходит в период с 21.12.2023 года по 25.12.2023 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 17.05.2024 года по 21.05.2024 года.

## Календарно-тематический план

### Группы №3

### 2-го года обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Всего часов		Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
			Теория	Практика			
1	Совершенствование броска задняя подножка под выставленную ногу	2	0,5	1,5	Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Совершенствование броска задняя подножка под выставленную ногу. Учебная схватка на выполнение задней подножки.	Сентябрь	
2	Совершенствование броска рывком за пятку	2	0,5	1,5	Совершенствование броска рывком за пятку. Учебные схватки с односторонним сопротивлением: броски с захватом ног, бросок рывком за пятку.		
3	Совершенствование выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки». Совершенствование выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи.		
4	Совершенствование броска через бедро с захватом пояса	2	0,5	1,5	Совершенствование броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро.		
5	Совершенствование броска задняя подножка с захватом пояса	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Физическая культура и спорт РФ». Совершенствование броска задняя подножка с захватом пояса. Изучение защиты от броска через бедро. Схватка с односторонним сопротивлением.		
6	Совершенствование броска - выведение из равновесия	2	0,5	1,5	Совершенствование броска - выведение из равновесия рывком с падением. Учебная схватка на выполнение броска выведением из равновесия. Беседа на тему «Участие самбистов страны в международных соревнованиях».		

	рывком с падением				Подведение итогов урока.		
7	Совершенствование задней подножки с захватом руки и ноги	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания». Совершенствование задней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на выполнение подножек с захватом ноги. Изучение защит от бросков захватом ноги. Схватка в замедленном темпе.		
8	Совершенствование броска передней подножкой с захватом руки и пояса	2	0,5	1,5	Совершенствование броска передней подножкой с захватом руки и пояса. Изучение защиты от броска задней подножкой. Учебные схватки. Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке».		
9	Совершенствование боковой подсечки с захватом рук снизу	2	0,5	1,5	Совершенствование боковой подсечки с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек. Беседа на тему «Единая всероссийская спортивная классификация».		
10	Совершенствование броска зацепом изнутри.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система». Совершенствование броска зацепом изнутри. Изучение защит от боковой подсечки. Учебные схватки на выполнение зацепов. Вольные схватки в борьбе лежа.		
11	Совершенствование броска захватом шеи сверху и туловища снизу	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Мышечная система человека». Совершенствование броска захватом шеи сверху и туловища снизу. Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы).		
12	Совершенствование броска через голову	2	0,5	1,5	Совершенствование броска через голову. Изучение защит от зацепов. Учебно-тренировочные схватки для совершенствования удержания сбоку и ухвов от него. Схватка с захватом одной рукой. Вольные схватки.		
13	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. посвященный Дню Российской Гвардии		
14	Совершенствование броска через бедро с падением	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека». Совершенствование броска через бедро с падением. Изучение защит от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	Октябрь	

15	Совершенствование выведения из равновесия с захватом проймы	2	0	2	Совершенствование выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Схватка с изменением стойки		
16	Совершенствование броска захватом ног	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Краткий обзор развития самбо». Совершенствование броска захватом ног. Схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.		
17	Совершенствование задней подножки с колена.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о защитах, контрприемах, комбинациях». Совершенствование задней подножки с колена. Схватка с односторонним сопротивлением проведению подножек. Схватка на одной ноге. Вольная схватка.		
18	Совершенствование боковой подсечки при отступлении и противника	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Основные захваты и дистанции в борьбе самбо». Совершенствование боковой подсечки при отступлении противника. Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Вольные схватки с переменной партнеров.		
19	Совершенствование передней подножки с колена.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Оборудование зала для самбо и инвентарь». Совершенствование передней подножки с колена.		
20	Совершенствование передней подсечки с захватом рук	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Совершенствование передней подсечки с захватом рук. Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Схватка в низкой стойке. Вольная схватка.		
21	Учебные схватки на выполнении бросков зацепами	2	0	2	Учебные схватки на выполнение бросков зацепами. Вольная схватка.		
22	Совершенствование броска через голову с упором голенью в живот	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Совершенствование броска через голову с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Вольные схватки уставшего с отдохнувшим.		
23	Совершенствование броска захватом руки под плечо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Причины травм». Совершенствование броска захватом руки под плечо. Учебная схватка на выполнение бросков с падением. Схватка при отступлении. Вольные схватки.		
24	Совершенствование	2	0	2	I Совершенствование броска захватом ног		

	твоевание броска захватом ног и выносом их в сторону				и выносом их в сторону. Схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.		
25	Контрольн ые нормативы	2	0	2	Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций		
26	Соревнован ия	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек		
27	Совершенство вание задней подножки с захватом руки и одноименн ой ноги	2	0,5	1,5	Совершенствование задней подножки с захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки на проведение подножки с захватом ноги. Вольная схватка.	Ноябрь	
28	Совершенство вание броска «мельница »	2	0,5	1,5	Совершенствование броска «мельница». В борьбе лежа: изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Вольная схватка на выносливость.		
29	Совершенство вание передней подножки с захватом руки и ноги	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо» Совершенствование передней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на проведение подножек. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.		
30	Совершенство вание боковой подсечки при скрещиван ии ног.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Построение разминки в самбо». Совершенствование боковой подсечки при скрещивании ног. Учебная схватка на проведение боковых подсечек. Вольная схватка .		
31	Совершенство вание передней подсечки с падением	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Первая доврачебная помощь при травмах». Совершенствование передней подсечки с падением. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подсечки с падением: Вольная схватка для развития силы.		
32	Совершенство вание броска зацепом изнутри одноименн ой ноги	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание выдержки самбист» Совершенствование броска зацепом изнутри одноименной ноги. Учебные схватки на проведение зацепов. Вольная схватка .		
33	Совершенство вание броска зацепом снаружи	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития гибкости». Совершенствование броска зацепом снаружи. Соревнование на проведение бросков с помощью ног.		

34	Совершенствование броска обвивом садясь	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития силы». Совершенствование броска обвивом садясь. Учебно-тренировочная схватка на выполнение обвивов. Изучение защит от зацепа изнутри.		
35	Совершенствование броска зацепом стопой.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития ловкости самбиста». Совершенствование броска зацепом стопой. Защита от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепа стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.		
36	Совершенствование задней подножки с захватом руки и падением	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Средства и методы развития выносливости». Совершенствование задней подножки с захватом руки и падением. Учебно-тренировочная схватка на проведение этого приема. Вольная схватка в темпе. Вольные схватки на развитие выносливости.		
37	Совершенствование приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на спине.	2	0,5	1,5	Беседа на тему. «Способы совершенствования техники». Совершенствование приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Изучение защит от подхвата. Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (обратная «пулька»).		
38	Соревнование	2	0	2	Турнир ГО Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек, посвященный Всероссийскому Дню самбо		
39	Совершенствование броска через бедро с захватом пояса через одноименное плечо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы воспитания смелости». Совершенствование броска через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Изучение защит от броска через голову. Схватка в непривычной стойке. Учебно-тренировочная схватка на отработку захвата пояса через одноименное плечо.	Декабрь	
40	Совершенствование броска подхватом	2	0,5	1,5	Совершенствование броска подхватом. Учебная схватка на проведение подхвата. Вольные схватки на развитие выносливости с переменной партнеров. Беседа на тему «Основы методики обучения и тренировки».		
41	Совершенствование броска — подхват с захватом ноги	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития». Совершенствование броска — подхват с захватом ноги. Учебная схватка на выполнение подхватов с захватом ноги. Вольные схватки в темноте.		
42	Совершенствование	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы воспитания решительности самбиста». Совершенствование броска с захватом		



	броска с захватом руки на плечо				руки на плечо. Учебнотренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Вольные схватки .		
43	Совершенствование броска рывком за пятки.	2	0	2	Совершенствование броска рывком за пятки. Учебные схватки на выполнение захватов ног. Вольные схватки на ковре малого размера.		
44	Совершенствование броска захватом руки и ноги изнутри	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитательное значение обучения». Совершенствование броска захватом руки и ноги изнутри. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольные схватки с более сильным или слабым противником.		
45	Совершенствование бокового переворота	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о тактике самбо». Совершенствование бокового переворота. Учебно-тренировочная схватка на проведение серии приемов при атаке.		
46	Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной ноги изнутри	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной ноги изнутри. Соревнования по правилам греко-римской борьбы.		
47	Совершенствование задней подножки с захватом ноги и шеи (туловища).	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Этапы выработки тактики самбо». Совершенствование задней подножки с захватом ноги и шеи (туловища). Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка.		
48	Совершенствование передней подножки с захватом руки и отворота	2	0	2	Беседа на тему «Использование 34 площади ковра при борьбе лежа в тактических целях». Совершенствование передней подножки с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение этой подножки. Вольная схватка.		
49	Совершенствование боковой подсечки	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Общая и специальная физическая подготовка самбиста». Совершенствование боковой подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольные схватки с переменной партнеров.		
50	Совершенствование передней подсечки в колено.	2	0	2	Беседа на тему «Цели и задачи соревнований. Виды и способы проведения соревнований». Совершенствование передней подсечки в колено. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольная схватка без курток.		
51	Соревнование	2	0	2	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек		

52	Совершенство-вание броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади	2	0	2	Совершенствование броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади. Учебные схватки на выполнение обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного спортсмена со слабым.	Январь	
53	Совершенство-вание приема — зацеп изнутри толчком	2	0	2	Совершенствование приема — зацеп изнутри толчком. Учебная схватка на выполнение этого приема. Вольная схватка.		
54	Совершенство-вание боковой подсечки при наступлении и противника	2	0	2	Совершенствование боковой подсечки при наступлении противника. Учебные схватки на выполнение подсечек. Силовая борьба.		
55	Совершенство-вание приема — бросок зацепом стопой садясь	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Совершенствование приема — бросок зацепом стопой садясь. Учебная схватка на выполнение захвата стопой. Вольные схватки. IV. Построение группы, подведение итогов урока.		
56	Совершенство-вание приема - подхват с захватом рукава и проймы		0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Совершенствование приема -подхват с захватом рукава и проймы. Учебная схватка на выполнение подхвата. Защиты от броска «мельницей». Вольная схватка с «засуживанием».		
57	Совершенство-вание броска отхват с захватом ноги	2	0,5	1,5	I Совершенствование броска отхват с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение этого броска. Учебные схватки на техническое выполнение приемов. Вольная схватка.		
58	Совершенство-вание броска «ножницами»	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Умение выбирать и создавать удобные для нападения ситуации». Совершенствование броска «ножницами». Учебные схватки на выполнение бросков с падением. Схватка с переменной партнеров. Вольная		
59	Совершенство-вание броска боковое бедро	2	0,5	1,5	I Совершенствование броска боковое бедро. Учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Защиты от «мельницы». Беседа на тему «Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника». Вольная схватка с целью доведения противника до усталости.		
60	Совершенство-вание броска - подхват с	2	0,5	1,5	Совершенствование броска - подхват с		

	твование броска - подхват с захватом руки и отворота				захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение бросков подхватом, Беседа на тему «Использование захвата для подготовки нападения». Схватки с переменной захватов. Вольная схватка.		
61	Совершенство твование броска отхватом	2	0,5	1,5	Совершенствование броска отхватом. Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать свои действия». Схватка с односторонним сопротивлением. Схватка с переменной партнера. Вольные схватки.		
62	Контрольн ые нормативы	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовки среди спортивных секций		
63	Соревнован ия	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. Посвященный Дню воинской славы России (День снятия блокады города Ленинграда)		
64	Совершенство твование броска чучела через грудь.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Анализ болевых приемов рычагом локтя». Совершенствование броска чучела через грудь. Изучение броска через грудь. Схватка с захватом рукавов. Вольная схватка.		
65	Совершенство твование броска сталкивани ем захватом ног	2	0,5	1,5	Совершенствование броска сталкиванием захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Беседа на тему «Тактика схватки». Схватка с переменной партнеров.		
66	Совершенство твование броска с захватом руки и одноименн ой голени снаружи	2	0,5	1,5	Совершенствование броска с захватом руки и одноименной голени снаружи. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ног. Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств».	Февраль	
67	Совершенство твование броска обратным захватом пятки изнутри	2	0,5	1,5	Совершенствование броска обратным захватом пятки изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка с переменной партнеров. Вольная схватка. Беседа на тему «Воспитание решительности».		
68	Совершенство твование броска с захватом руки и голени сбоку	2	0	2	Совершенствование броска с захватом руки и голени сбоку. Вольная схватка с подгонкой веса. Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям».		
69	Совершенство твование «мельницы	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Совершенствование «мельницы» с		

	» с захватом разноименной ноги снаружи				захватом разноименной ноги снаружи. Схватка с захватом пояса. Вольная схватка для совершенствования техники и тактики.		
70	Совершенствование броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди	2	0	2	Совершенствование броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди, Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Вольная схватка.		
71	Учебная схватка на выполнении подножек	2	0	2	Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков задней подножкой». Учебная схватка на выполнение подножек. Схватка с партнером, захватившим край рукава. Вольная схватка.		
72	Совершенствование задней подножки на пятке с захватом туловища сбоку	2	0	2	Совершенствование задней подножки на пятке с захватом туловища сбоку. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы». Вольная схватка (самбисты атакуют сериями приемов).		
73	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей, посвященный Дню защитника Отечества		
74	Совершенствование задней подсечки	2	0	2	Беседа на тему «Анализ техники выполнения болевых приемов узлом». Совершенствование задней подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Схватка на проведение приемов с захватом одной рукой. Вольная схватка.		
75	Совершенствование передней подножки на пятке с захватом рукава и одноименного отворота	2	0	2	Беседа на тему «Анализ техники проведения передней подножки». Совершенствование передней подножки на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Учебная схватка на выполнение подножки. Схватка с согнувшимся соперником. Вольная схватка с переходом из одного положения в другое.	Март	
76	Совершенствование боковой подсечки в темп шагов	2	0	2	Совершенствование боковой подсечки в темп шагов. Учебная схватка на выполнение подсечки. Беседа на тему «Тактика подавления сопротивления противника силой и быстротой». Схватка с контратакующими.		
77	Совершенствование подхвата изнутри	2	0	2	Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков подхватом». Совершенствование подхвата изнутри. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватки с односторонним нападением.		

					Вольная схватка .	
78	Совершенство вание броска «ножницы»	2	0	2	Совершенствование броска «ножницы». Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка	
79	Совершенство вание приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименн ое плечо	2	0	2	Совершенствование приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо. Соревнования в устойчивости. Беседа на тему «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей».	
80	Совершенство вание броска «вертушка»	2	0	2	Беседа на тему «Составление и заполнение документов соревнований». Совершенствование броска «вертушка». Схватка с противником, стремящимся победить в течение 2 мин. Схватки групповые. Вольная схватка с назначением	
81	Совершенство вание передней подножки со	2	0	2	Беседа на тему «Составление программы соревнований». Совершенствование передней подножки со скрещиванием захваченных рук. Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка с назначением судей,	

	скрещиванием захваченных рук						
82	Совершенствование задней подножки на пятке с захватом руки через спину	2	0	2	Совершенствование задней подножки на пятке с захватом руки через спину. Учебная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Пути повышения эффективности приемов». Схватка с обманывающим противником. Вольная схватка.		
83	Совершенствование броска заваливанием с захватом руки и шеи	2	0	2	Беседа на тему «Анализ техники защиты от бросков». Совершенствование броска заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение броска с захватом руки и упором в колено. Учебная схватка на выполнение заваливания. Вольная схватка с назначением судей из занимающихся.		
84	Совершенствование приема — выведение из равновесия толчком	2	0	2	Беседа на тему «Анализ техники защиты от болевых приемов». Совершенствование изучение приема — выведение из равновесия толчком. Вольная схватка без курток.		
85	Совершенствование броска с зацепом изнутри с захватом ноги	2	0	2	Беседа на тему «Организация занятий самбо». Определение понятий «обучение», «тренировка». Совершенствование броска с зацепом изнутри с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Схватка с партнером, захватившим сзади.		
86	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек посвященный Дню внутренних войск МВД России		
87	Совершенствование броска зацепом стопой изнутри	2	0	2	Совершенствование броска зацепом стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение бросков захватом ноги. Вольная схватка.	Апрель	
88	Совершенствование обвива с захватом пояса через плечо	2	0	2	Беседа на тему «Развитие инициативности». Совершенствование обвива с захватом пояса через плечо. Учебная схватка на выполнение приемов с захватом пояса через плечо. Схватка на выполнение приемов с захватом шеи сверху.		
89	Совершенствование броска обратным захватом	2	0	2	Беседа на тему «Условия присвоения судейских категорий». Совершенствование броска обратным захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Вольная схватка с предварительной сгонкой веса.		

	ног					
90	Совершенствование броска подхватом изнутри с подшагиванием	2	0	2	Беседа на тему «Построение и содержание урока»: Совершенствование броска подхватом изнутри с подшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватка на изменение дистанции. Вольные схватки с форой	
91	Совершенствование броска через голову захватом руки и упором голенью	2	0	2	Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Совершенствование броска через голову захватом руки и упором голенью. Учебная схватка на выполнение этого броска. Схватка на выполнение захвата.	
92	Совершенствование броска захватом пятки изнутри	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса». Совершенствование броска захватом пятки изнутри. Учебная схватка на захват ног. Схватка на уход из борьбы лежа в стойку. Вольные схватки	
93	Совершенствование броска — передний переворот	2	0	2	Беседа на тему «Особенности изложения теории». Совершенствование броска — передний переворот. Схватка с назначением судей.	
94	Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо	2	0	2	Беседа на тему «Подбор упражнений для занятий». Проведение разминки занимающимися. Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо. Учебная схватка на выполнение «мельницы». Вольная схватка на выполнение этого приема.	
95	Совершенствование броска зацепом стопой и захватом одноименной руки и пояса	2	0	2	Беседа на тему «Распределение нагрузки». Совершенствование броска зацепом стопой и захватом одноименной руки и пояса. Учебная схватка на выполнение бросков зацепом стопой с захватом одноименной руки и пояса. Тренировочная схватка с назначением судей.	
96	Совершенствование броска — подхват со скрещиванием рук	2	0	2	Беседа на тему «Указания перед соревнованием». Совершенствование броска — подхват со скрещиванием рук. Учебная схватка на выполнение подхвата.	
97	Контрольные нормативы	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций	
98	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек	

99	Совершенствование броска — задний переворот	2	0	2	Совершенствование броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.	Май
100	Совершенствование приема — подсад изнутри	2	0	2	Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Проведение разминки занимающимися. Совершенствование приема — подсад изнутри. Схватка с форой. Вольные схватки. Приемы самозащиты: помощь (взаимовыручка) при нападении с попыткой	
101	Совершенствование приема — подхват с отшагиванием	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила соревнований, их организация и проведение». Совершенствование приема — подхват с отшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольная схватка (6 мин).	
102	Совершенствование броска — задний переворот	2	0	2	Совершенствование броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.	
103	Совершенствование броска подхват изнутри с зашагиванием	2	0	2	Беседа на тему «Планирование занятий». Совершенствование броска подхват изнутри с зашагиванием. Учебная схватка на выполнение броска подхватом. Схватка по индивидуальному тактическому плану.	
104	Совершенствование броска зацепом снаружи дальней одноименной ноги	2	0	2	Беседа на тему «Методы обучения». Совершенствование броска зацепом снаружи дальней одноименной ноги. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольная схватка.	
105	Совершенствование броска обвивом без падения	2	0	2	Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Совершенствование броска обвивом без падения. Учебная схватка на выполнение броска обвивом. Вольная схватка.	
106	Совершенствование приема — подхват изнутри под одноименную ногу	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста». Совершенствование приема — подхват изнутри под одноименную ногу. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольные схватки.	
107	Совершенствование броска через	2	0	2	Совершенствование броска через голову с упором в сгиб бедра. Учебная схватка на выполнение броска с падением. Вольные схватки.	



	голову с упором в сгиб бедра						
108	Вольные схватки	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия». Вольные схватки.		
ИТОГО:		216	28	188			