

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета
Протокол № 63 от 06.07.22 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Кривоногова Ю.А.
Приказ № 37 от 06.07.22 г. 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022-2023 уч. год
к дополнительной 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

2022 г
ГО Верхний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Самбо» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Самбо», которая ставит своей целью: формирование здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо

Программа адресована детям 10-17 лет и рассчитана на 2 года обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:

12-17 лет, 2 год обучения, общий объем часов – 216

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;

Количество групп 2-го года обучения – 1

Количество обучающихся в каждой группе – 12-20 человек.

Формы организации процесса обучения:

- Очная;
- Индивидуально-групповая;
- Групповая.

Текущая аттестации проходит в период с **19.12.22 по 23.12.22 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.23 по 24.05.23.**

Диагностика проходит с **13.04.23 по 06.05.23**

**Календарно-тематический план
Группы
2-го года обучения**

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

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Совершенствование броска задняя подножка под выставленную ногу	2	Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиен, предупреждение травм». Совершенствование броска задняя подножка под выставленную ногу. Учебная схватка на выполнение задней подножки.	Сентябрь	
2	Совершенствование броска рывком за пятку	2	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	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	Совершенствование броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро.		
5	Совершенствование броска задняя подножка с захватом пояса	2	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 рывком с падением	2	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». Подведение итогов урока.	
7	Совершенствование задней подножки с захватом руки и ноги	2	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	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	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	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	Беседа на тему «Мышечная система человека». Совершенствование броска захватом шеи сверху и туловища снизу. Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы).	
12	Совершенствование	2	Совершенствование броска	

	броска через голову		через голову. Изучение защит от зацепов. Учебно-тренировочные схватки для совершенствования удержания сбоку и уха дов от него. Схватка с захватом одной рукой. Вольные схватки.		
13	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. посвященный Дню Российской Гвардии		
14	Совершенствование броска через бедро с падением	2	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	Совершенствование выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Схватка с изменением стойки		
16	Совершенствование броска захватом ног	2	Беседа на тему «Краткий обзор развития самбо». Совершенствование броска захватом ног. Схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.		
17	Совершенствование задней подножки с колена.	2	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 противника	2	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	Беседа на тему «Оборудование зала для самбо и инвентарь». Совершенствование передней подножки с колена.		
20	Совершенствование передней подсечки с захватом рук	2	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 выполнение бросков зацепами	2	Учебные схватки на выполнение бросков зацепами. Вольная схватка.		
22	Совершенствование броска через голову с упором голенью в живот	2	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	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 броска захватом ног и выносом их в сторону	2	I Совершенствование броска захватом ног и выносом их в сторону. Схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.		
25	Контрольные нормативы	2	Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций		
26	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек		
27	Совершенствование задней подножки с захватом руки и одноименной ноги	2	Совершенствование задней подножки с захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки на проведение подножки с	Ноябрь	

			захватом ноги. Вольная схватка.		
28	Совершенствование броска «мельница»	2	Совершенствование броска «мельница». В борьбе лежа: изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Вольная схватка на выносливость.		
29	Совершенствование передней подножки с захватом руки и ноги	2	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	Совершенствование боковой подсечки при скрещивании ног.	2	Беседа на тему «Построение разминки в самбо». Совершенствование боковой подсечки при скрещивании ног. Учебная схватка на проведение боковых подсечек. Вольная схватка .		
31	Совершенствование передней подсечки с падением	2	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	Совершенствование броска зацепом изнутри одноименной ноги	2	Беседа на тему «Воспитание выдержки самбист» Совершенствование броска зацепом изнутри одноименной ноги. Учебные схватки на проведение зацепов. Вольная схватка .		
33	Совершенствование броска зацепом снаружи	2	Беседа на тему «Методы развития гибкости». Совершенствование броска зацепом снаружи. Соревнование на проведение бросков с помощью ног.		
34	Совершенствование броска обвивом садясь	2	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	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	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 <u>спине</u> .	2	Беседа на тему. «Способы совершенствования техники». Совершенствование приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на <u>спине</u> . Изучение защит от подхвата. Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (обратная «пулька»).		
38	Соревнование	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	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	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	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 броска с захватом руки на плечо	2	Беседа на тему «Методы воспитания решительности самбиста». Совершенствование броска с захватом руки на плечо. Учебнотренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Вольные схватки.		
43	Совершенствование броска рывком за пятки.	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	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	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	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	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	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	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	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	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек		
52	Совершенствование броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади	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.		
53	Совершенствование приема — зацеп изнутри толчком	2	Совершенствование приема — зацеп изнутри толчком. Учебная схватка на выполнение этого приема. Вольная схватка.		
54	Совершенствование боковой подсечки при наступлении противника	2	Совершенствование боковой подсечки при наступлении противника. Учебные схватки на выполнение подсечек. Силовая борьба.		
55	Совершенствование приема — бросок	2	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями».	Январь	

	зацепом стопой садясь		Совершенствование приема — бросок зацепом стопой садясь. Учебная схватка на выполнение захвата стопой. Вольные схватки. IV. Построение группы, подведение итогов урока.	
56	Совершенствование приема -подхват с захватом рукава и проймы		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	Совершенствование броска отхват с захватом ноги	2	I Совершенствование броска отхват с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение этого броска. Учебные схватки на техническое выполнение приемов. Вольная схватка.	
58	Совершенствование броска «ножницами»	2	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	Совершенствование броска боковое бедро	2	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	Совершенствование броска - подхват с захватом руки и отворота	2	Совершенствование броска - подхват с 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	Совершенствование броска охватом	2	Совершенствование броска охватом. 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	Контрольные нормативы	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди спортивных секций		
63	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. Посвященный Дню воинской славы России (День снятия блокады города Ленинграда)		
64	Совершенствование броска чучела через грудь.	2	Беседа на тему «Анализ болевых приемов рычагом локтя». Совершенствование броска чучела через грудь. Изучение броска через грудь. Схватка с захватом рукавов. Вольная схватка.		
65	Совершенствование броска сталкиванием захватом ног	2	Совершенствование броска сталкиванием захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Беседа на тему «Тактика схватки». Схватка с переменной партнеров.	Февраль	
66	Совершенствование броска с захватом руки и одноименной голени снаружи	2	Совершенствование броска с захватом руки и одноименной голени снаружи. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ног. Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств».		
67	Совершенствование броска обратным захватом пятки изнутри	2	Совершенствование броска обратным захватом пятки изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка с переменной партнеров. Вольная схватка. Беседа на тему «Воспитание решительности».		
68	Совершенствование броска с захватом руки и голени сбоку	2	Совершенствование броска с захватом руки и голени сбоку. Вольная схватка с подгонкой веса. Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям».		
69	Совершенствование	2	Беседа на тему «Разбор		

	«мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи		прошедших соревнований». Совершенствование «мельницы» с 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	Совершенствование броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди, Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Вольная схватка.		
71	Учебная схватка на выполнение подножек	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	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	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей, посвященный Дню защитника Отечества		
74	Совершенствование задней подсечки	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	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	Март	

			соперником. Вольная схватка с переходом из одного положения в другое.		
76	Совершенствование боковой подсечки в темп шагов	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	Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков подхватом». Совершенствование подхвата изнутри. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватки с односторонним нападением. Вольная схватка .		
78	Совершенствование броска «ножницы»	2	Совершенствование броска «ножницы». Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка		
79	Совершенствование приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо	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	Совершенствование броска «вертушка»	2	<p>Беседа на тему «Составление и заполнение документов соревнований». Совершенствование броска «вертушка». Схватка с противником, стремящимся победить в течение 2 <u>мин.</u> Схватки групповые.</p> <p>Вольная схватка с назначением</p>		
81	Совершенствование передней подножки со скрещиванием захваченных рук	2	<p>Беседа на тему «Составление программы соревнований». Совершенствование передней подножки со скрещиванием захваченных рук. Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка с назначением судей,</p>		
82	Совершенствование задней подножки на пятке с захватом руки через спину	2	<p>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.</p>		

83	Совершенствование броска заваливанием с захватом руки и шеи	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 изучение приема — выведение из равновесия толчком	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	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	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек посвященный Дню внутренних войск МВД России		
87	Совершенствование броска зацепом стопой изнутри	2	Совершенствование броска зацепом стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение бросков захватом ноги. Вольная схватка.		
88	Совершенствование обвива с захватом пояса через плечо	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.	Апрель	
89	Совершенствование броска обратным	2	Беседа на тему «Условия присвоения судейских		

	захватом ног		категорий». Совершенствование броска обратным захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Вольная схватка с предварительной сгонкой веса.		
90	Совершенствование броска подхватом изнутри с подшагиванием	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	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	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	Беседа на тему «Особенности изложения теории». Совершенствование броска — передний переворот. Схватка с назначением судей.		
94	Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо	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	2	Беседа на тему «Распределение нагрузки». Совершенствование броска		

	одноименной руки и пояса		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	Беседа на тему «Указания перед соревнованием». Совершенствование броска — подхват со скрещиванием рук. Учебная схватка на выполнение подхвата.		
97	Контрольные нормативы	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций		
98	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек		
99	Совершенствование броска — задний переворот	2	Совершенствование броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.		
100	Совершенствование приема — подсад изнутри	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	Беседа на тему «Правила соревнований, их организация и проведение». Совершенствование приема — подхват с отшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольная схватка (6 мин).	Май	
102	Совершенствование броска — задний переворот	2	Совершенствование броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.		
103	Совершенствование броска подхват изнутри с зашагиванием	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	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	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	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 голову с упором в сгиб бедра	2	Совершенствование броска через голову с упором в сгиб бедра. Учебная схватка на выполнение броска с падением. Вольные схватки.		
108	Вольные схватки	2	Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия». Вольные схватки.		
ИТОГО:		216			