Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «СтартУМ» города Губкина Белгородской области
(структурное подразделение «Детский сад»)

Татьяна Викторовна Солдатова

Подписан: Татьяна Викторовна Солдатова
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ ""Образовательный комплекс ""СтартУМ"" ", CN=Татьяна Викторовна Солдатова, E=" school13@inbox.ru"
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-11 21:36:01
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Принято на заседании
Педагогического совета СП «Детский сад»
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
Протокол № 1 от «31» 08 2023г

Утверждаю: Директор
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
_____ Т.В Солдатова
Приказ № 82 от «01» 09 2023г

Рабочая программа
платных образовательных услуг
по обучению упражнениям самбо «Борьба Самбо»
для детей дошкольного возраста (с 6 до 7 лет)

Составитель программы:
Шестакова Татьяна Юрьевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Образовательный комплекс
«СтартУМ»
(Структурное подразделение
«Детский сад»)

2023

Содержание

I Целевой раздел программы
1.1 Пояснительная записка …..... ….с.3
1.2.Цели и задачи программы……. …с.3
1.3.Принципы и подходы к формированию программы …… ……...с.4
1.4 Педагогическая диагностика…… ……с. 5
1.5 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования…….с.6

II Содержательный раздел образовательной программы
2.1 Возрастные особенности речевого развития ребенка 6 - 7 лет ……..……с.6
2.2 Основные цели и задачи в соответствии с направлениями развития и возрастом детей……..с.7

III Организационный раздел образовательной программы
3.1 Планирование организационной образовательной деятельности……... с.7
3.2 Календарно-тематический план работы по обучению чтению детей 6-7 лет …… …..… …… с. 8
3.3. Перспективно-тематический план работы по обучению чтению детей 6-7 лет …… с. 15
3.4. Учебно-методический комплекс программы ……..…….....с. 18
3.5. Материально – техническое обеспечение программы…….....с. 18
3.6. Список литературы …….....с. 19

I Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие,оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Данная **Программа определяет** содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях. Специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Актуальность. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах самбо. Занятия в группах сократят часы начального этапа на занятиях в группе самбо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения.

Задачи:

- Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- Развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности;
- Формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
- Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, анатомии;
- Организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
- Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества детей.

Ожидаемые результаты:

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья.

- Освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта,гигиены.
- Устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.
- Сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов,идеалов.
- Умение правильно выполнять броски и страховку.

1.3.Принципы и подходы к формированию программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на педагогические принципы её построения, принципы развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками

- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта

-*Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль

Методические приемы:

- *Наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- *Словесные* (описание, объяснение, название упражнений);
- *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- *Поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- *Игровой (*исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- *Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

1.4 Педагогическая диагностика

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развитияи определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

•Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками вразных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

•Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности,самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;

•Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции,ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

Педагогический анализ освоения детьми программного материала проводится 2 раза в год: первичный – в сентябре, итоговый – в мае.

Критерии оценивания детей

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже

Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

1.5 Целевые ориентиры на этапе завершения обучения

Обучающиеся узнают:

- Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале; Выполнять технические элементы;
- Значение занятий спортом для здоровья детей;
- Комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём.

II Содержательный раздел образовательной программы

2.2 Возрастные особенности речевого развития ребенка 6 - 7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается

интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей

2.3 Основные цели и задачи в соответствии с направлениями развития и возрастом детей

Цель: осуществление комплексного подхода к физическому развитию детей.

Задачи:

- Изучение основ теории единоборств;
- Формирование основных двигательных навыков
- Знакомство с элементами техники единоборств
- Формирование у занимающихся интереса и любви к занятиям физической культурой и к единоборствам в частности
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели

III Организационный раздел образовательной программы

3.1 Планирование организационной образовательной деятельности

Сроки реализации программы.

Программа обучения упражнениям самбо «Борьба Самбо», разработанная на основе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков., предусматривает реализацию содержания в течение одного года и рассчитана на детей 6 – 7 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, только во вторую половину дня, что соответствует требованиям СанПин. Продолжительность образовательной деятельности в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Группа	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год (часов в год)
Подготовительная	30 мин	1	28 (14ч)

3.2 Календарно - тематический план
по обучению упражнениям самбо «Борьба Самбо»

для детей дошкольного возраста (6 – 7 лет) на 2023-2024 учебный год

Тема	Программные задачи	Содержание работы
ОКТЯБРЬ		
1. Вводное	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях самбо.	Требования, меры безопасности и правила поведения на занятиях. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека. Знакомство с единоборствами.
2. Общая физическая подготовка	Учить детей строевым и порядковым упражнениям.	Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).
3. Общая физическая подготовка	Учить детей ходьбе в разных стойках.	Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.
4. Общая физическая подготовка	Учить детей бегу на разные дистанции.	Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, бег преодолением различных препятствий, змейкой, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с

		ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.
НОЯБРЬ		
5. Тактико-техническая подготовка	Ознакомить с основными положениями в единоборствах. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя. высокая	Элементы маневрирования
6. Общая физическая подготовка	Учить детей прыжкам.	Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку.
7. Специальная физическая подготовка	Ознакомить детей с упражнениями самостраховке.	Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.
8. Тактико-техническая подготовка	Ознакомить детей с дистанциями: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	Маневрирования в различных стойках; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов
ДЕКАБРЬ		
9. Специальная физическая подготовка	Ознакомить детей с имитационными упражнениями	Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером,

		имитирующим различные действия, захваты, перемещения.
10. Общая физическая подготовка	Учить детей метанию.	Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. отягощений.
11. Специальная физическая подготовка	Ознакомить детей с имитационными упражнениями.	Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.
ЯНВАРЬ		
12. Тактико-техническая подготовка	Ознакомить детей с приемами единоборств в стойке.	Броски: - задняя подножка -передняя подножка -бедро - подсечки
13. Общая физическая подготовка	Учить детей прыжкам на со скакалкой.	со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

14. Специальная физическая подготовка	Учить детей имитационным упражнениям.	Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.
ФЕВРАЛЬ		
15. Общая физическая подготовка	Учить детей упражнениям с набивным мячом.	упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад и др).
16. Теоретическое	Ознакомить детей с техникой единоборств.	Основы техники единоборств. Понятие о спортивной технике. Роль тактики в спортивных единоборствах. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере. Техническая подготовка спортсмена. Технический арсенал единоборца и закономерности его формирования. Взаимосвязь технической и

		физической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Этапы совершенствования технико- тактического мастерства. Факторы, обеспечивающие эффективность техники. Управление процессом совершенствования технико-тактического мастерства
17. Общая физическая подготовка	Учить детей упражнениям на гимнастической стенке.	на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из виса спиной к стенке, лицом к стенке и др.
18. Тактико-техническая подготовка	Учить приемам единоборств в партере	Перевороты: - переворот рычагом; - переворот скручиванием захватом рук сбоку; - переворот скручиванием захватом дальней руки сзади -сбоку -удержание
МАРТ		
19. Специальная физическая подготовка	Учить детей упражнениям с партнером.	Упражнения с партнером: приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, круговые движения , ходьба на руках с помощью партнера (тележка), сгибание-

		разгибание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа, разведение и сведение ног сидя лицом друг к другу, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, окружение, подтягивания вперёд из положения лёжа на животе взявшись за голени партнёра.
20. Тактико-техническая подготовка	Учить детей приемам единоборств в стойке	Броски: - задняя подножка -передняя подножка -бедро - подсечки
21. Общая физическая подготовка	Ознакомить детей с подвижными играми.	Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.
22. Общая физическая подготовка	Учить детей упражнениям с теннисным мячом.	упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);
АПРЕЛЬ		

23. Специальная физическая подготовка	Ознакомить детей с играми.	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.
24. Общая физическая подготовка	Ознакомить детей с подвижными играми.	Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.
25. Специальная физическая подготовка	Учить детей имитационным упражнениям	Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.
26. Тактико-техническая подготовка	Ознакомить с основными положениями в единоборствах Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя. высокая	Элементы маневрирования
	МАЙ	
27. Специальная физическая подготовка	Учить детей упражнениям в самостраховке.	Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока

		на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.
28. Общая физическая подготовка	Ознакомить детей с играми.	Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3.3 Перспективно - тематический план
по обучению упражнениям самбо «Борьба Самбо»
для детей дошкольного возраста (6 – 7 лет) на 2023-2024 учебный год

Неделя	№ занятие	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь			
1 неделя	1	Вводное	Требования, меры безопасности и правила поведения на занятиях. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека. Знакомство с единоборствами
2 неделя	2	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры).
3 неделя	3	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег , ОРУ, подвижные игры).
4 неделя	4		
Ноябрь			
1 неделя	5	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры).
2 неделя	6	Тактико-техническая	Стойки.

		подготовка	
3 неделя	7	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег , ОРУ, подвижные игры).
4 неделя	8	Специальная физическая подготовка	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).
Декабрь			
1 неделя	9	Тактико-техническая подготовка	Приемы борьбы (стойка, захваты).
2 неделя	10	Специальная физическая подготовка	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).
3 неделя	11	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег , ОРУ, подвижные игры).
Январь			
1 неделя	12	Тактико-техническая подготовка	Бросковая техника.
2 неделя	13	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (ОРУ, подвижные игры).
3 неделя	14	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры с элементами единоборств
Февраль			
1 неделя	15	Теоретическое	Требования, меры безопасности и правила поведения на занятиях. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека.
2 неделя	16	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег , ОРУ, подвижные игры).
3 неделя	17	Тактико-техническая подготовка	Стойки и передвижение.
4 неделя	18	Специальная физическая подготовка	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).
Март			

1 неделя	19	Тактико-техническая подготовка	Приемы борьбы (стойка, партер, переводы)
2 неделя	20	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (ОРУ, подвижные игры).
3 неделя	21	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег , ОРУ, подвижные игры).
4 неделя	22	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры с элементами единоборств
Апрель			
1 неделя	23	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (Строевые упражнения, ходьба, бег , ОРУ, подвижные игры).
2 неделя	24	Специальная физическая подготовка	ОРУ, Подвижные игры с элементами единоборств
3 неделя	25	Тактико-техническая подготовка	Приемы борьбы (стойка, партер, переводы)
4 неделя	26	Специальная физическая подготовка	ОРУ, Подвижные игры с элементами единоборств
Май			
1 неделя	27	Специальная физическая подготовка	ОРУ, Подвижные игры с элементами единоборств
2 неделя	28	Общая физическая подготовка	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости (ОРУ, подвижные игры).

3.4. Учебно-методический комплекс программы

№ п/п	Учебно-методический комплекс программы
1	Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт,2008.
2	Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

3.5 Материально–техническое оснащение

Оборудование.

1. Секундомер.
2. Маты мягкие.
3. Конусы.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастическая скамейка.
6. Малые мячи.
7. Большие мячи.
8. Обручи.
9. Скакалки.
10. Канат.

3.6 Список литературы

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
3. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
4. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
5. Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М.
6. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
7. Ленц А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. М.: ФИС, 2009. 415 с.
8. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003
9. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
10. Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
11. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. М.: «Советский спорт», 2007. 288 с.
13. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
14. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.