

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 25

«Самбо»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Бондаренко Ирина Юрьевна

Рабочая программа группа № 25

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

Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

Результаты

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией;
- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью)
- обучить правильному падению и группировкам
- обучить основным приемам в партере

Учебный план

ТЕМА	Количество			Формы промежуточной аттестации и контроля
	Всего	теория	практика	
1. Вводное занятие	2	1	1	опрос Контрольно переводные нормативы Участие детей в соревнованиях Открытое занятие
2. Общая физическая подготовка	125	25	100	
3. Специальная физическая подготовка	63	13	50	
4. Техничко-тактическая подготовка	24	12	12	
5. Итоговое занятие	2	1	1	
6. Медицинское обследование	2 раза в год			
Итого	216	52	164	

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях по самбо. История возникновения самбо в России. Правила самбо. Форма самбистов.	2		
2	Строевые приемы	Выполнение команд – СТАНОВИСЬ! РАВНЯЙСЬ! ПО ПОРЯДКУ РАСЧИТАЙСЬ! СМІРНО! ОТСТВИТЬ! ВОЛЬНО! РЗОЙДИСЬ! Комплекс ОФП и СФП	2		
3	Термины и понятия. Повороты. спортивные игры	Повороты на месте, направо, налево, кругом. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, колонна, интервал, тыл, фронт... игра в футбол	2		
4	Общие подготовительные и координационные и развивающие упражнения	Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Комплекс ОФП и СФП Подвижные игры.	2		
5	Общие подготовительные и координационные и развивающие упражнения	Бег, прыжки, переползание, упражнения без предметов, упражнения с предметами, акробатические упражнения, подвижные игры	2		
6	Разминка самбиста	Разминка в движении по ковру, Варианты ходьбы, бега, прыжков. Комплекс ОФП и СФП	2		
7	Разминка самбиста	Разминка в движении по ковру, Варианты ходьбы, бега, прыжков. Комплекс ОФП и СФП	2		
8	Изучение	Обучение техники падения, группировки,	2		

	техники самостраховки	самостраховки и страховки партнера при падении. Комплекс ОФП и СФП			
9	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед,(через голову, через плечо)кувырок спиной вперед(через голову, через плечо),колесо. Комплекс ОФП и СФП	2		
10	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед (через голову, через плечо)кувырок спиной вперед(через голову, через плечо), колесо. Комплекс ОФП и СФП	2		
11	Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед,(через голову, через плечо) кувырок спиной вперед(через голову, через плечо),колесо. Правильная группировка при падении после кувырка через плечо. Комплекс ОФП и СФП	2		
12	Изучение техники самостраховки и Изучение техники выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед(через голову, через плечо)кувырок спиной вперед(через голову, через плечо), колесо. Комплекс ОФП и СФП	2		
13	Совершенствование самостраховки	Правильная группировка при падении после кувырка через плечо. Комплекс ОФП и СФП	2		
14	Совершенствование самостраховки	Правильная группировка при падении после кувырка через плечо. Комплекс ОФП и СФП	2		
15	Зачетное занятие	Падение на бок(правый, левый) падение назад ,падение вперед. Разминка самбиста	2		
16	Посвящение в самбисты!	История самбо. Знаменитые самбисты...клятва самбиста.	2		
17	Разминка самбиста, Основы самбо	Упражнения на борцовском мосту. упражнения в парах. Комплекс ОФП и СФП	2		
18	Основные положения борцов	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов. Комплекс ОФП и СФП	2		
19	Основные положения борцов	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов. Комплекс ОФП и СФП	2		
20	Основные	Основные приемы в партере (удержание)	2		

	положения борцов	болевой прием на руку на ногу(ознакомление) подвижные игры			
21	Основные положения борцов	Основные приемы в партере (удержание) болевой прием на руку на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
22	Основные положения борцов	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов. Комплекс ОФП и СФП. Основные приемы в партере(удержание) болевой прием на руку, на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
23	Основные положения борцов	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов Комплекс ОФП и СФП. Основные приемы в партере (удержание) болевой прием на руку, на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
24	Основные положения борцов	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов. Комплекс ОФП и СФП. Основные приемы в партере (удержание) болевой прием на руку, на ногу (ознакомление) подвижные игры	2		
25	Основные положения борцов	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов. Комплекс ОФП и СФП. Основные приемы в партере (удержание) болевой прием на руку, на ногу(ознакомление) подвижные игры	2		
26	Изучение удержания	Удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
27	Изучение удержания	Удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек..удержание со стороны ног. Комплекс ОФП	2		
28	Изучение удержания	Удержание сбоку. удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание со стороны ног. Комплекс ОФП. Подвижные игры	2		
29	Изучение удержания	Удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание со стороны ног . Комплекс ОФП.	2		
30	Изучение удержания	Удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
31	Изучение удержания	Удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание со стороны ног. Комплекс ОФП. Подвижные игры	2		
32	Изучение удержания	Удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание со стороны ног Комплекс ОФП. Подвижные игры	2		
33	Изучение	Передвижения по ковру во время	2		

	техники передвижения по ковру(стойка)	поединка(вперед, назад, право, лево). Комплекс ОФП и СФП. Эстафеты			
34	Изучение техники передвижения по ковру(стойка) основные захваты	Односторонний захват, разносторонний захват, захват за спину, захват за пояс. Подвижные игры	2		
35	Изучение техники передвижения по ковру(стойка) основные захваты	Односторонний захват, разносторонний захват, захват за спину, захват за пояс. Подвижные игры	2		
36	Изучение техники передвижения по ковру(стойка) основные захваты	Захваты, способы передвижения по ковру, способы подготовки приемов Комплекс ОФП и СФП	2		
37	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Комплекс ОФП и СФП	2		
38	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Комплекс ОФП и СФП	2		
39	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Комплекс ОФП и СФП	2		
40	Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Комплекс ОФП и СФП	2		
41	. Стойка – способы подготовки бросков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Комплекс ОФП и СФП	2		
42	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс ОФП и СФП	2		

	партере				
43	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
44	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
45	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
46	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
47	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
48	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку ,верхом, со стороны головы, со стороны ног. Освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
49	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
50	Варианты и способы	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со	2		

	перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	стороны головы, со стороны ног. Освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП			
51	Варианты и способы перехода от борьбы в стойке к борьбе в партере	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
52	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
53	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП Подвижные игры	2		
54	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
55	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
56	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
57	Изучение захвата за одну и две ноги	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
58	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. выведение из равновесия. передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП	2		
59	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой, выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП.	2		
60	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой, выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП.	2		
61	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой, выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП.	2		

62	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой, выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП.	2		
63	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой, выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП.	2		
64	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
65	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
66	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
67	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
68	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
69	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
70	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
71	Набор захватов, выведение из равновесия	Перехват с одного захвата на другой. Выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
72	Освобождение от удержания	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФП и СФП	2		
73	Правила борьбы самбо, запрещенные и разрешенные захваты и приемы	Ознакомление с разрешенными и запрещенными захватами и приемами в борьбе самбо. Комплекс ОФП и СФП	2		
74	Правила борьбы самбо, запрещенные и разрешенные захваты и приемы	Ознакомление с разрешенными и запрещенными захватами и приемами в борьбе самбо. Комплекс ОФП и СФП	2		
75	Правила	Ознакомление с разрешенными и	2		

	борьбы самбо, запрещенные и разрешенные захваты и приемы	запрещенными захватами и приемами в борьбе самбо. Комплекс ОФП и СФП			
76	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Перехват с одного захвата на другой, выведение из равновесия, передвижение по ковру. Комплекс ОФП и СФП	2		
77	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Уход с удержания сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, со стороны ног. Комплекс ОФИ И СФП.	2		
78	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры.	2		
79	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. подвижные игры	2		
80	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры.	2		
81	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. подвижные игры	2		
82	Закрепление	Передвижения по ковру во время поединка	2		

	изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	(вперед, назад, право, лево). Односторонний захват, разносторонний захват, захват за спину, захват за пояс. Подвижные игры			
83	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Передвижения по ковру во время поединка (вперед, назад, право, лево). Односторонний захват, разносторонний захват, захват за спину, захват за пояс. Подвижные игры.	2		
84	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс ОФП и СФП.	2		
85	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс ОФП и СФП.	2		
86	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Комплекс ОФП и СФП. Спортивные игры (баскетбол)	2		
87	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний. Комплекс ОФП и СФП.	2		
88	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний. Комплекс СФП.	2		
89	Закрепление	Совершенствование техники удержаний и	2		

	изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	освобождения от удержаний. Комплекс СФП.			
90	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний. УТС в партере. Разор ошибок.	2		
91	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Комплекс ОФП и СФП. Спортивные игры (баскетбол)	2		
92	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
93	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
94	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Комплекс ОФП и СФП. Спортивные игры (баскетбол)	2		
95	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
96	Закрепление изученного	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со	2		

	материала. Совершенство вание полученных навыков.	стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП			
97	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
98	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Учебно-тренировочные схватки с равным соперником. Комплекс СФП	2		
99	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Комплекс ОФП и СФП. Спортивные игры (баскетбол)	2		
100	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, освобождение от удержания. Комплекс ОФП и СФП	2		
101	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Совершенствование техники удержаний и освобождения от удержаний. УТС в партере. Разор ошибок	2		
102	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение. Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс ОФП и СФП	2		
103	Закрепление изученного материала.	Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение.	2		

	Совершенство вание полученных навыков	Выведение из равновесия соперника и переход на удержание сбоку. Комплекс ОФП и СФП			
104	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Комплекс ОФП и СФП. Спортивные игры (баскетбол)	2		
105	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Выведение из равновесия соперника с захватом за одну, две ноги. Комплекс ОФП и СФП. Подвижные игры	2		
106	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков	Совершенствование элементов акробатики, комплекс СФП и ОФП. Спортивные игры	2		
107	Закрепление изученного материала. Совершенство вание полученных навыков.	Сдача КПН. Подведение итогов года	2		
108	Итоговое занятие .	Сдача КПН. Подведение итогов года	2		

Содержание программы

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	1

2	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.	1
6	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1
8	Правила соревнований	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
9	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	1
Всего часов			9

Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**

- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первой-второй - рассчитайся!» и др.
- **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).
 - **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
 - **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
 - **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
 - **Рапорт дежурного.**
 - **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**
 - **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
 - **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
 - **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
 - **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
 - **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
 - **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
 - **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
 - **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
 - **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Нормативы для группы 1 года обучения

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами(кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5