

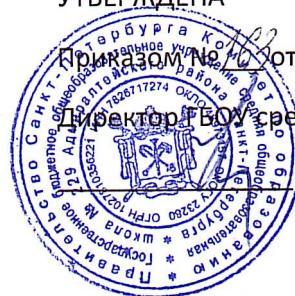
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА



Приказом № 10 от 28.06 2022 г.

Директор БОУ средней школы №229

Н.А.Петрова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы спортивной борьбы Самбо»

возраст учащихся: 7-17 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик

педагог дополнительного образования

Иванов Леонид Дмитриевич

Пояснительная записка.....	4 стр.
Учебный план 1 года обучения.....	10 стр.
Учебный план 2 года обучения.....	11 стр.
Учебный план 3 года обучения.....	12 стр.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Самбо".

Уровень освоения углубленный

*«Самбист никогда не подводит итогов, он всегда ставит новые цели!»
В.В. Путин*

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р)

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
обеспечение гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также детей и подростков, проявивших выдающиеся способности;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

Актуальность программы. Сегодня самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. Благодаря доступности и роли в социальной жизни общества, самбо активно развивается во всех субъектах Российской Федерации. В него вовлечено около 400 тыс. человек. В настоящее время только на всероссийском уровне проводится более 180 соревнований среди детей, подростков, ветеранов; первенства, чемпионаты и кубки России, турниры на призы выдающихся деятелей государства, героев СССР и России, ветеранов самбо. Именно поэтому обучение борьбе самбо в наше время является как никогда актуальным.

Самбо признано приоритетным национальным видом спорта. Педагогическая целесообразность обучения борьбе самбо и соответственно нашей программы заключается в том, что она направлена не только и не столько на физическое совершенствование личности, сколько на всестороннее развитие подростка, воспитание волевых качеств, обучение умению избегать конфликтных ситуаций, а не побеждать в них.

Адресат программы учащиеся 7-17 лет

Цель программы: приобщение учащихся к физической культуре и спорту, улучшение здоровья учащихся, формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное физическое и интеллектуальное развитие личности.

Задачи программы

Обучающие

- Обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- Обучение основам гигиены и закаливания;
- Освоение тактических и практических приемов борьбы.

Развивающие

- Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- Ознакомление учащихся с историей и культурой самбо;
- Пробуждение интереса к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- Привлечения учащихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- Воспитание коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Особенности организации образовательного процесса:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному)

2. Индивидуальный подход (учитываются физические особенности ребенка, возрастные особенности, социальное положение семьи, способности обучающегося, его склонности и интересы)

3. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают дружеские, доверительные отношения людей, занятых общим делом)

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования групп. В группу первого года обучения принимаются все желающие на основании письменного заявления и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Допускается приём учащихся 6 лет, которым в этом учебном году исполнится 7. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

В группу второго года обучения принимаются учащиеся, освоившие программу первого года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Также в группу второго года обучения могут поступать вновь прибывшие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В группу третьего года обучения принимаются учащиеся, освоившие программу второго года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Также в группу третьего года обучения могут поступать вновь прибывшие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В группу четвертого года обучения принимаются учащиеся, освоившие программу третьего года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Также в группу четвертого года обучения могут поступать вновь прибывшие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения или учащиеся, освоившие программу четвертого года обучения, желающие продолжать совершенствовать свою физическую форму и нацеленные на ведение здорового образа жизни.

Набор детей в группу 1 года обучения проводится в конце августа и начале сентября (до 10 сентября). Комплектование групп 2,3,4-го года обучения проводится в конце мая и конце августа.

Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 15 чел.

3 -й год обучения – 15 чел.

Этапы обучения

Программа рассчитана на три этапа:

1 этап - начальная подготовка (1год обучения)

2 этап - учебно-тренировочный (2 и 3 год обучения)

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Зал борьбы

Ковер для борьбы

Утяжелённые мячи

Манекен утяжелённый

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем
- *дистанционно-групповая* - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- *по модулям* - проведение занятий по модулям (Модуль 1 – очно, Модуль 2 – дистанционно с выполнением самостоятельной работы)».

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса учащихся к предмету занятия. Дистанционно-групповая используется при необходимости. Индивидуальная форма организации деятельности используется при подготовке к соревнованиям/турнирам или при решении индивидуальных проблем учащегося (связанных с освоением программы).

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, занятие с применением дистанционных образовательных технологий, соревнование, тренинг, спарринг,

Планируемые результаты.

Предметные

- Учащиеся приобретут навыки самозащиты на основе борьбы самбо;
- Будут знать историю и культуру борьбы самбо
- Будут знать правила гигиены и закаливания и стремиться соблюдать их
- освоят тактические и практические приемы борьбы.
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения, будут свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо

Метапредметные

- - разовьют свои выносливость, тактическую подготовку и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений
- - сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- - овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Личностные

- - сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности борьбой, на основные системы организма
- - приучатся к самоконтролю через физические ощущения

- - приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- - не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, будут уважительно относиться к спортивной культуре и истории своей Родины, традициям и культуре представителей других культур и государств
- приобретут уверенность в себе, станут более упорны в достижении цели и трудолюбивы

Результатом полноценного обучения на этапе начальной подготовки является освоение полученных теоретических знаний и сформированность практических умений. Показателем успешного освоения этапа программы следует считать: повышение уровня физического развития (наблюдается динамика развития физических качеств); закаливание организма (снижение числа простудных заболеваний); развитие потребности в систематических занятиях спортом, потребность в самостоятельных занятиях ОФП.

Результатом полноценного обучения на учебно-тренировочном этапе является освоение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. К показателям успешного освоения программы на данном этапе следует отнести: повышение уровня физического развития (наблюдается динамика развития физических качеств); умение выполнить программное техническое и тактическое действие и их комбинации по словесному обозначению тренера; систематическое и полноценное участие в тренировочном процессе и жизнедеятельности секции; регулярное и эффективное участие в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Результат освоения программы: учащиеся, освоившие программу будут обладать знаниями о спортивных единоборствах и истории самбо, укрепят свое физическое здоровье, разовьют волевые качества характера, овладеют навыками безопасных падений и техникой самозащиты, научатся рациональному планированию и организации своего времени.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.	6	2	4	Рассказ, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	10	4	6	Рассказ, освоение теоретической информации
3	Общая физическая подготовка.	40	4	36	Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
4	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	28	4	24	Рассказ, педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка.	14	4	10	Рассказ, педагогическое наблюдение
7	Морально-волевая подготовка.	6	2	4	Рассказ, освоение теоретической информации
8	Участие в соревнованиях	10	2	8	Педагогическое наблюдение, зачет
	ИТОГО за 1 год обучения:	144	24	120	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста.	6	2	4	Рассказ, опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	10	4	6	Рассказ, врачебный контроль, педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка.	40	4	36	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
4	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	28	4	24	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет

6	Тактическая подготовка.	14	4	10	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
7	Морально-волевая подготовка.	6	2	4	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
8	Участие в соревнованиях	10	2	8	Педагогическое Наблюдение
	ИТОГО за 2 год обучения:	144	24	120	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Культура самбо.	6	2	4	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	10	4	6	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
3	Общая физическая подготовка.	40	4	36	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет

4	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	28	4	24	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
6	Тактическая подготовка.	14	4	10	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
7	Морально-волевая подготовка.	6	2	4	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
8	Участие в соревнованиях	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО за 3 год обучения:	144	24	120	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<u>ГОД</u> <u>ОБУЧЕНИЯ</u>	<u>ДАТА</u> <u>НАЧАЛА</u> <u>ОБУЧЕНИЯ</u> <u>ПО</u> <u>ПРОГРАММЕ</u>	<u>ДАТА</u> <u>ОКОНЧАНИЯ</u> <u>ОБУЧЕНИЯ</u> <u>ПО</u> <u>ПРОГРАММЕ</u>	<u>ВСЕГО</u> <u>УЧЕБНЫХ</u> <u>НЕДЕЛЬ</u>	<u>КОЛИЧЕСТВО</u> <u>УЧЕБНЫХ</u> <u>ЧАСОВ</u>	<u>РЕЖИМ</u> <u>ЗАНЯТИЙ</u>
1 ГОД	05.09.2022	26.05.2023	36 НЕДЕЛЬ	144	2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 2 ЧАСА

<u>2 ГОД</u>	<u>05.09.2022</u>	<u>26.05.2023</u>	<u>36 НЕДЕЛЬ</u>	<u>144</u>	<u>2 РАЗА В</u> <u>НЕДЕЛЮ</u> <u>ПО 2 ЧАСА</u>
<u>3 ГОД</u>	<u>05.09.2022</u>	<u>26.05.2023</u>	<u>36 НЕДЕЛЬ</u>	<u>144</u>	<u>2 РАЗА В</u> <u>НЕДЕЛЮ</u> <u>ПО 2 ЧАСА</u>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 163 от 28.06 2022 г.

Директор ГБОУ средней школы №229

Н.А.Петрова



Рабочая программа

«Основы спортивной борьбы Самбо»

возраст учащихся: 7-17 лет

срок реализации: 1 год

Год обучения 1

Разработчик

педагог дополнительного образования

Иванов Леонид Дмитриевич

2022 г.

Задачи программы

Обучающие

- Обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- Обучение основам гигиены и закаливания;
- Освоение тактических и практических приемов борьбы.

Развивающие

- Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- Ознакомление учащихся с историей и культурой самбо;
- Пробуждение интереса к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- Привлечения учащихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- Воспитание коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Ожидаемые результаты

Результатом обучения на этапе начальной подготовки является освоение полученных теоретических знаний и сформированность практических умений. Показателем успешного освоения этапа программы следует считать: повышение уровня физического развития (наблюдается динамика развития физических качеств); закаливание организма (снижение числа простудных заболеваний); развитие потребности в систематических занятиях спортом, потребность в самостоятельных занятиях ОФП.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
	10.09		Вводное занятие. Знакомство, развитие двигательных качеств, ОРУ.	2	Опрос, беседа, рассказ
	15.09		Инструктаж по технике безопасности, игры на развитие реакции на улице	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	17.09		Игры на развитие хватательных рефлексов на улице	2	Педагогическое наблюдение
	22.09		Развитие двигательных качеств, эстафеты на улице	2	Педагогическое наблюдение

	24.09		Развитие ловкости, петушинные бои на улице	2	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
	29.09		Развитие двигательных качеств, изучение самостраховки	2	Освоение теоретической информации
	1.10		Развитие координационных способностей, закрепление самостраховки	2	Освоение навыков практической деятельности
	6.10		Развитие силовых способностей, совершенствование самостраховки	2	Педагогическое наблюдение
	8.10		Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	2	Педагогическое наблюдение
	13.10		Напоминание т.б. игра хвосты, развитие хватательного рефлекса	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	15.10		Ору, игры на развитие реакции	2	Педагогическое наблюдение
	20.10		Развитие двигательных качеств, эстафеты	2	Педагогическое наблюдение
	22.10		Изучение основ борьбы, правила борьбы	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации

	27.10		Изучение основ борьбы ,борьба в партере	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	29.10		Борьба в партере, изучить удержание сбоку	2	освоение теоретической информации
	3.11		Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
	5.11		Борьба в партере, совершенствовать удержание сбоку	2	Педагогическое наблюдение
	10.11		Напоминание т.б. совершенствовать удержание сбоку	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	12.11		Изучить уход с удержания сбоку	2	Освоение теоретической информации
	17.11		Инструктаж по т.б. закрепить уход с удержания сбоку	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
	19.11		Совершенствовать уход с удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
	24.11		Совершенствовать уход с удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
	26.11		Изучить болевой прием от удержания сбоку	2	Рассказ, освоение теоретической информации

	1.12		Закрепить болевой прием от удержания сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
	3.12		Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
	8.12		Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
	10.12		Напоминание о т.б. изучить переход на болевой прием	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	15.12		Закрепить переход на болевой прием	2	Освоение навыков практической деятельности
	17.12		Совершенствовать переход на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
	22.12		Совершенствовать переход на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
	24.12		Изучить уходы с болевых приемов	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	29.12		Закрепить уходы с болевых приемов	2	Освоение навыков практической деятельности
	12.01		Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение

	14.01		Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
	19.01		Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	21.01		Развитие двигательных качеств	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	26.01		Инструктаж по т.б. развитие двигательных качеств	2	Педагогическое наблюдение, зачет
	28.01		Повторение пройденных приемов	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	2.02		Изучить бросок задняя подножка	2	Освоение навыков практической деятельности
	4.02		Закрепить бросок задняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
	9.02		Совершенствовать бросок задняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
	11.02		Совершенствовать бросок задняя подножка	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	16.02		Напоминание т.б. изучить бросок передняя подножка	2	Освоение навыков практической деятельности

	18.02		Закрепить бросок передняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
	25.02		Совершенствовать бросок передняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
	2.03		Совершенствовать бросок передняя подножка	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	4.03		Изучить бросок через бедро	2	Освоение навыков практической деятельности
	9.03		Закрепить бросок через бедро	2	Педагогическое наблюдение
	11.03		Совершенствовать бросок через бедро	2	Педагогическое наблюдение
	16.03		Совершенствовать бросок через бедро	2	Контрольный спарринг, зачет
	18.03		Повторить приемы в партере спарринги	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	23.03		Напоминание о т.б. изучить бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
	25.03		Закрепить бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
	30.03		Совершенствовать бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение

	1.04		Совершенствовать бросок через плечо	2	Освоение теоретической информации
	6.04		Изучить бросок через плечо с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
	8.04		Закрепить бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
	13.04		Совершенствовать бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
	15.04		Совершенствовать бросок через плечо с колен	2	Зачет
	20.04		Развитие двигательных качеств , спарринги	2	Рассказ, зачет
	22.04		Инструктаж по т.б. Повторение приемов в партере , спарринги	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	27.04		Изучить бросок передняя подсечка	2	Освоение навыков практической деятельности
	29.04		Закрепить бросок передняя подсечка	2	Педагогическое наблюдение
	4.05		Совершенствовать бросок передняя подсечка	2	Педагогическое наблюдение
	6.05		Совершенствовать бросок передняя подсечка	2	Рассказ, освоение теоретической информации

	11.05		Закрепить бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности
	13.05		Совершенствовать бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Педагогическое наблюдение
	18.05		Напоминание о т.б. Совершенствовать бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	20.05		Повторение пройденных бросков, спарринги	2	Контрольный спарринг
	25.05		Ору , игры на развитие реакции и координации	2	Педагогическое наблюдение
	27.05		Повторение всех пройденных бросков и приемов	2	Зачет
	31.май		Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Беседа, зачет
			ИТОГО за год	144	

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.
----	---

Знакомство. Техника безопасности на занятиях. План обучения. Физическая культура , как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. История создания самбо. Развитие самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены. Самбо в России. Приоритетное направление. Практика: подготовка тематических докладов, просмотр и обсуждение схваток.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Скелет человека. Основные сведения. Укрепление здоровья. Суставы и мышцы. Нагрузка во время тренировочного процесса. Деятельность мышц. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития. Гигиенические правила и нормы. Требования к занимающимся в кружке. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Основы самоконтроля. Порядок врачебного контроля.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Практика: составление личных карточек. Упражнения на самоконтроль. Подготовка и прохождение медосмотра. Уроки безопасных падений. Подготовка тематических сообщений.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность общей физической подготовки. Построение разминки в самбо.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность специальной физической подготовки.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Общие понятия о технике. Технический арсенал самбиста. Броски. Болевые приемы. Удержания. Удары. Удушающие приемы. Терминология самбо.

Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Практика: отработка технических упражнений, проведение учебных боев, анализ встреч, коллективное обсуждение и анализ применения технических приемов и др.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной

тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Для выполнения любого своего замысла самбисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики.

Борьба. Нападение. Активная оборона. Переломный момент боя. Стратегические основы боя.

Практика: участие в тренировочных схватках и соревнованиях, подготовка тематических сообщений.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Психологические качества самбиста. Важность морально-волевой подготовки. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в постановочных боях, выполнение упражнений на совершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Виды соревнований. Правила проведения и определения победителей. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 163 от 28.06 2022 г.

Директор БОУ средней школы №229

Н.А.Петрова



Рабочая программа

«Основы спортивной борьбы Самбо»

возраст учащихся: 7-17 лет

срок реализации: 1 год

Год обучения 2

Разработчик

педагог дополнительного образования

Иванов Леонид Дмитриевич

2022 г.

Задачи программы

Обучающие

- Обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- Обучение основам гигиены и закаливания;
- Освоение тактических и практических приемов борьбы.

Развивающие

- Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- Ознакомление учащихся с историей и культурой самбо;
- Пробуждение интереса к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- Привлечения учащихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- Воспитание коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Ожидаемые результаты

Результатом прохождения программы является освоение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. К показателям успешного освоения программы следует отнести: повышение уровня физического развития (наблюдается динамика развития физических качеств); сформированное умение выполнить программные технические и тактические действия и их комбинации по словесному обозначению тренера; систематическое и полноценное участие в тренировочном процессе и жизнедеятельности секции; регулярное и эффективное участие в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия	Дата занят	Тема занятия	Кол-во	Формы контроля
	1.09		Инструктаж по Т/Б. Повторение.	2	Опрос, беседа, рассказ
	3.09		Страховка, удержание сбоку (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение теоретической информации
	5.09		Эстафеты, спорт игры (занятие на	2	Педагогическое
	8.09		Страховка, задняя подножка (занятие на школьном стадионе)	2	Теория, освоение навыков
	10.09		Страховка, задняя подножка, удержание сбоку, уходы (занятие на	2	Педагогическое наблюдение

	12.09		Эстафеты, подвижные игры (занятие	2	Педагогическое
	15.09		Задняя подножка с захватом головы	(занятие на	Освоение навыков практической
	17.09		Рычаг локтя от удержания сбоку (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической
	19.09		Эстафеты, спорт. Игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
	22.09		Задняя подножка как контр прием	2	Освоение навыков практической деятельности
	24.09		Рычаг локтя	2	Освоение навыков практической деятельности
	26.09		Эстафеты, подвижные игры	2	Педагогическое наблюдение
	29.09		Закрепление пройденного материала	2	Зачет
	1.10		Техника безопасности, удержание сбоку	2	Рассказ, освоение теоретической информации
	3.10		Эстафеты, спорт игры	2	Педагогическое
	6.10		Узел локтя ногой	2	Теория, освоение навыков практической
	8.10		Передняя подножка с захватом головы	2	Теория, освоение навыков практической
	10.10		Эстафеты, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
	13.10		Узел локтя от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической
	15.10		Закрепление пройденного материала	2	Зачет
	17.10		Эстафеты спортивные игры	2	Педагогическое

	24.10		Эстафеты, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
	27.10		Передняя подножка с двухсторонним захватом	2	Освоение навыков практической деятельности
	29.10		Совершенствование своих бросков	2	Педагогическое наблюдение
	31.10		Техника безопасности. Рычаг локтя через колено	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
	3.11		Закрепление пройденного материала	2	Зачет
	5.11		Совершенствование своих бросков	2	педагогическое наблюдение
	7.11		Прочие виды борьбы. Эстафеты	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	10.11		Переход с передней подножки на заднюю	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	12.11		Рычаг локтя	2	Педагогическое наблюдение
	14.11		Эстафеты, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	17.11		Переход от передней подножки к задней с захватом головы	2	Зачет
	19.11		Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение

	21.11		Эстафеты. Борьба на коленях	2	педагогическое наблюдение
	24.11		Совершенствование техники борьбы стоя	2	педагогическое наблюдение
	26.11		Совершенствование техники борьбы	2	педагогическое
	28.11		Эстафеты. Спортивные игры	2	Рассказ
	1.12		Напоминание о Т.Б. страховка, самостраховка	2	Зачет
	3.12		Закрепление пройденного материала	2	педагогическое
	5.12		Эстафеты. Спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	8.12		Переход от передней подножки на заднюю	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	10.12		Переворот с захватом двух рук	2	педагогическое наблюдение
	12.12		Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
	15.12		Совершенствование изученной техники	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	17.12		Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
	19.12		Эстафеты. Борьба на коленях	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	22.12		Бросок через бедро	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	24.12		Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение

	26.12		Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
	29.12		Закрепление изученного материала	2	педагогическое наблюдение
	12.01		Инструктаж по технике безопасности. Отработка захватов.	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	14.01		Совершенствование изученной техники	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	16.01		Передняя подножка от боковой подножки	2	педагогическое наблюдение
	19.01		Передняя подножка от боковой подножки	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	21.01		Эстафеты. Спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	23.01		Бросок через голову с поясом	2	педагогическое наблюдение
	26.01		Переворот кувырком	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	28.01		Спортивные игры. Футбол	2	Педагогическое наблюдение
	30.01		Бросок через голову с захватом ноги	2	педагогическое наблюдение
	2.02		Закрепление пройденного материала	2	Зачет
	4.02		Эстафеты, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков

	6.02		Закрепление пройденного материала	2	педагогическое наблюдение
	9.02		Задняя подножка от передней подсечки	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	11.02		Спортивные игры, эстафеты	2	Педагогическое наблюдение
	13.02		Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
	16.02		Совершенствование техники борьбы стоя	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	18.02		Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
	20.02		Бросок через голову с захватом пояса	2	Педагогическое наблюдение
	25.02		Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	27.02		Эстафета. Спортивные игры	2	Зачет
	2.03		Переход на болевой прием от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	4.03		Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	9.03		Бросок через плечо с колен	2	Педагогическое
	11.03		Переход на удержание сбоку	2	Зачет

	13.03		Спарринги, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	16.03		Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	18.03		Передняя подножка с колена	2	Врачебный контроль, рассказ, педагогическое
	20.03		Уход от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	23.03		Гигиена, врачебный контроль. Эстафета. Спарринги	2	Зачет
	25.03		Уходы от болевых приемов	2	Врачебный контроль, рассказ. Контрольный спарринг
	27.03		Закрепление пройденного материала	2	Зачет
	30.03		Гигиена, врачебный контроль. Спарринги	2	Освоение теоретической информации
	1.04		Закрепление пройденного материала	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
	3.04		Ущемление ахиллесова сухожилия	2	освоение навыков практической деятельности
	6.04		Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Зачет

	8.04	Ущемление ахиллесова сухожилия при атаке со стороны ног	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный
	10.04	Закрепление пройденного материала	2	освоение навыков
	13.04	Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Зачет
	15.04	Ущемление ахиллесова сухожилия	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
	17.04	Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	20.04	Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Зачет
	22.04	Удержание со стороны ног	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
	24.04	Закрепление пройденного материала	2	Освоение теоретической информации
	27.04	Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
	29.04	Мельница с колен от плеча с колен	2	освоение навыков практической деятельности
	4.05	Спортивные игры. Эстафеты	2	Врачебный контроль
	6.05	Мельница с колен от плеча с колен	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
	11.05	Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Зачет

	13.05		Переворот кувыркком	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный
	15.05		Закрепление пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
	18.05		Гигиена. Врачебный контроль.	2	Педагогическое
	20.05		Совершенствование изученной техники	2	Врачебный контроль
	22.05		Совершенствование изученной техники	2	Педагогическое наблюдение
	25.05		Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
	27.05		Совершенствование изученной техники Спортивные игры	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный
	29.05		Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений	2	Педагогическое наблюдение
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста./ Культура самбо.
----	---

Планирование на год. Техника безопасности. Физическая культура и спорт, как средства воспитания человека. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов.

Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Преодолевающая, удерживающая, уступающая работа мышц. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Самоконтроль.

Практика: работа с дневником самоконтроля, подготовка тематических сообщений, подготовка и прохождение медосмотров.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Повторяет и расширяет курс 1 года. Наибольшее внимание уделяется упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Обучение самостраховке при падении на спину. Изучение самостраховки при падении на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов. Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Правила организации и проведения соревнований.
---	--

Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывалом. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

9	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 163 от 28.06 2022 г.

Директор БОУ средней школы №229

Н.А.Петрова



Рабочая программа

«Основы спортивной борьбы Самбо»

возраст учащихся: 7-17 лет

срок реализации: 1 год

Год обучения 3

Разработчик

педагог дополнительного образования

Иванов Леонид Дмитриевич

2022 г.

Задачи программы

Обучающие

- Обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- Обучение основам гигиены и закаливания;
- Освоение тактических и практических приемов борьбы.

Развивающие

- Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- Ознакомление учащихся с историей и культурой самбо;
- Пробуждение интереса к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- Привлечения учащихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- Воспитание коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Ожидаемые результаты

Результат освоения программы: учащиеся, освоившие программу будут обладать знаниями о спортивных единоборствах и истории самбо, укрепят свое физическое здоровье, разовьют волевые качества характера, овладеют навыками безопасных падений и техникой самозащиты, научатся рациональному планированию и организации своего времени, научатся эффективно выполнять технические и тактические элементы и приемы борьбы.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
	1.09		ОРУ, развитие двигательных качеств (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
	3.09		Инструктаж по т.б. Повторение ранее пройденных бросков (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, рассказ
	5.09		Повторение ранее пройденных бросков, развитие силовых качеств (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
	8.09		Совершенствование ранее пройденных бросков и приемов (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение

	10.09		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги (занятие на школьном стадионе)	2	Рассказ, контрольный спарринг
	12.09		Совершенствование болевых приемов на руки (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
	15.09		Совершенствование болевых приемов на руки (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
	17.09		Развитие скоростно-силовых способностей, набрасывание (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
	19.09		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности
	22.09		Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
	24.09		Совершенствование переходов на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
	26.09		Совершенствование болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
	29.09		Совершенствование бросков с падением	2	Педагогическое наблюдение
	1.10		Напоминание т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, беседа, опрос, контрольный спарринг
	3.10		Совершенствование подножек, развитие координации	2	Педагогическое наблюдение
	6.10		Набрасывание на скорость, развитие скоростно-силовых способностей	2	Освоение навыков практической деятельности
	8.10		Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
	10.10		Совершенствование выведения из равновесия	2	Педагогическое наблюдение

	13.10		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	15.10		Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
	17.10		Развитие выносливости набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
	20.10		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, спарринг
	22.10		Совершенствование переходов на болевые приемы и удержания	2	Педагогическое наблюдение
	24.10		Совершенствование уходов с болевых приемов и удержаний	2	Педагогическое наблюдение
	27.10		Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение
	29.10		Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
	31.10		Напоминание т.б. совершенствовать болевой прием идвига	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	3.11		Совершенствование болевого приема идвига . выездная тренировка	2	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
	5.11		Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
	7.11		Инструктаж по т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, контрольный спарринг

	10.11		Совершенствование передней подсечки	2	Педагогическое наблюдение
	12.11		Повторение броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
	14.11		Совершенствование броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
	17.11		Совершенствование броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
	19.11		Совершенствование болевого приема узел плеча	2	Педагогическое наблюдение
	21.11		Совершенствование болевых приемов на руки	2	Педагогическое наблюдение
	24.11		Совершенствование болевых приемов на ноги	2	Педагогическое наблюдение
	26.11		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, беседа, контрольный спарринг
	28.11		Напоминание т.б. развитие координации, регби	2	Рассказ. Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
	1.12		Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
	3.12		Повторение переходов на удержание . борьба в партере	2	Педагогическое наблюдение
	5.12		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, спарринг
	8.12		Повторение подсечек	2	Педагогическое наблюдение
	10.12		Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение
	12.12		Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение

	15.12		Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
	17.12		Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
	19.12		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
	22.12		Развитие двигательных качеств	2	Педагогическое наблюдение
	24.12		Повторить бросок скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
	26.12		Совершенствовать бросок скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
	29.12		Развитие двигательных качеств		Освоение навыков практической деятельности
	12.01		Инструктаж по т.б. повторение пройденных бросков	2	Рассказ, педагогическое наблюдение,
	14.01		Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
	16.01		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	19.01		Разучить переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Освоение навыков практической деятельности
	21.01		Закрепить переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение

	23.01		Совершенствовать переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
	26.01		Совершенствовать переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
	28.01		Совершенствовать болевые приемы на ноги	2	Педагогическое наблюдение
	30.01		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	2.02		Напоминание о т.б. развитие скоростно-силовых способностей	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	4.02		Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
	6.02		Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
	9.02		Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
	11.02		Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
	13.02		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	16.02		Совершенствование болевых приемов на руки	2	Педагогическое наблюдение
	18.02		Развитие двигательных качеств регби	2	Освоение навыков практической деятельности
	20.02		Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности

	25.02		Совершенствование бросков скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
	27.02		Совершенствование бросков скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
	2.03		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
	4.03		Напоминание т.б. Совершенствование уходов с болевых приемов	2	Рассказ. Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
	9.03		Совершенствование уходов с удержаний	2	Педагогическое наблюдение
	11.03		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
	13.03		Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
	16.03		Совершенствование бросков скручивание	2	Педагогическое наблюдение
	18.03		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	20.03		Развитие двигательных качеств. Регби	2	Освоение навыков практической деятельности
	23.03		Совершенствование пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
	25.03		Совершенствование переходов на удержания	2	Педагогическое наблюдение
	27.03		Совершенствование переходов на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение

	30.03		Повторение контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
	1.04		Совершенствование контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
	3.04		Совершенствование контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
	6.04		Инструктаж по т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, контрольный спарринг
	8.04		Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
	10.04		Совершенствование броска мельница	2	Педагогическое наблюдение
	13.04		Совершенствование броска висячка	2	Педагогическое наблюдение
	15.04		Совершенствование бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
	17.04		Совершенствование защиты от бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
	20.04		Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
	22.04		Совершенствование приемов в партере	2	Педагогическое наблюдение
	24.04		Совершенствование подхвата	2	Педагогическое наблюдение
	27.04		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	29.04		Совершенствование уходов с удержания	2	Педагогическое наблюдение
	4.05		Совершенствование уходов с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение

	6.05		Развитие двигательных качеств . регби	2	Освоение навыков практической деятельности
	11.05		Напоминание т.б. Совершенствование ранее пройденных приемов	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
	13.05		Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
	15.05		Совершенствование бросков вперед	2	Педагогическое наблюдение
	18.05		Совершенствование бросков назад	2	Педагогическое наблюдение
	20.05		Совершенствование бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
	22.05		Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
	25.05		Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
	27.05		Совершенствование пройденных бросков и контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
	29.05		Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Рассказ, беседа, зачет
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста./ Культура самбо.
----	--

Планирование на год. Техника безопасности. Физическая культура и спорт, как средства воспитания человека. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов.

Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Преодолевающая, удерживающая, уступающая работа мышц. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Самоконтроль.

Практика: работа с дневником самоконтроля, подготовка тематических сообщений, подготовка и прохождение медосмотров.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Повторяет и расширяет курс 1 года. Наибольшее внимание уделяется упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Обучение самостраховке при падении на спину. Изучение самостраховки при падении на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов. Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Правила организации и проведения соревнований.
---	--

Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

9	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.