

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»
(МУ ДО ДЮСШ)

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 2
« 01 » августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Новоспасская ДЮСШ»
Е.И. Соболевская
Приказ № 64
« 01 » августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« САМБО »
Физкультурно-спортивной направленности
(Продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель
Ермолаев Александр Николаевич,
тренер-преподаватель

Р.п. Новоспасское, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I	Комплекс основных характеристик	4-24
1.1.	Пояснительная записка	4-7
1.2.	Цели и задачи	8
1.3.	Содержание программы. Учебный план	9-12
1.4.	Содержание учебного плана	13-23
1.5.	Планируемые результаты	24
II	Комплекс организационно-педагогических условий	25-43
2.1.	Календарный учебный график	25-36
2.2.	Условия реализации	37
2.3.	Формы контроля	38
2.4.	Оценочные материалы	39-42
2.5.	Методические материалы	43
III	Список литературы	43
IV	Приложение. Перечень приложений	45-51
4.1	Инструкции по ТБ на занятиях по самбо (Приложение № 1)	45
4.2	Инструкция по ТБ перед началом занятий (Приложение № 2)	46
4.3.	Инструкция по ТБ во время занятий (Приложение № 3)	47
4.4	Комплекс упражнений (Приложение № 4)	48-51

І.Комплекc основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности «Самбо»** и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе. Учебный план и содержание данной программы **физкультурно-спортивной направленности самбо** опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы по самбо Пряхина И.С., педагога дополнительного образования ГБОУ СОШ № 518 г. Санкт-Петербурга.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г.;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МУ ДО ДЮСШ»;
- Устава МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» и других нормативных и локальных

актов.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников

нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной направленности «самбо»** состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только осваивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа **физкультурно-спортивной направленности «самбо»** может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7 -12 лет, которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями.** В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 7-9 лет, следует отметить, что это этап начального базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 7-9 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства,

оценке временных параметров двигательных действий. При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Продолжительность программы: 1 год

Объем программы: 144 часа в год 36 учебных недель

Первый модуль-64 часа (4 часа в неделю; $4 \times 16=64$);

Второй модуль-80 часов (4 часа в неделю; $4 \times 20=80$).

Режим занятий и их продолжительность: Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут 2 раза в неделю по 2 часа.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты, сдача контрольных нормативов.

Особенностями организации образовательного процесса по программе физкультурно-спортивной направленности самбо является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – продвинутой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивной борьбы самбо;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая, психологическая подготовка.	12	12	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях самбо. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травматизма.	4	4	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
1.3	Техника безопасности во время осенних, зимних, весенних, летних каникул.	4	4	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
1.4	История самбо, изучение терминов, названий технических действий в самбо.	4	4	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2	Общая физическая подготовка .	50	0	50	

2.1	Упражнения для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.2	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и спины.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и шеи.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.4	Упражнения для развития гибкости.	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.5	Упражнения для развития выносливости.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.6	Упражнения для развития ловкости и скорости.	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3	Специальная физическая подготовка	12	0	12	
3.1	Подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально.	4	0	4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.2	Имитационные упражнения с резиновым жгутом и без него.	3	0	3	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Страховки, падения, акробатические упражнения	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4	Технико-тактическая подготовка.	36	0	36	
4.1	Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Техника в стойке; Передняя подсечка изучение. Техника в партере;	6	0	6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

	Рычаг локтя разрывы.				
4.2	Техника в стойке; Изучение броска через плечи «Мельница» Техника в партере; Удержание со стороны головы и уходы от него. Техника бросков в стойке; Мельница выседом. Техника приёмов в партер; Рычаг локтя из положения на спине.	15	0	15	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.3	Упражнения в стойке и партере в движении и на месте Техника в стойке; Бросок передняя подсечка с классического и верхнего захвата. Техника в партере; переворот ключом с переходом на болевой защитные действия от ключа.	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.4	Техника в стойке бросок передняя подсечка в темп шагов, удержания, тренировочные схватки Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп Техника в стойке: Бросок через спину; Передняя подсечка; Бросок мельница. Техника в партере; переворот ключом на болевой рычаг локтя. Уход от удержания не менее трёх видов Соревновательная практика борьба в стойке в классическом захвате	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5	Подвижные игры с	12	0	12	

	элементами единоборств				
5.1	«Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	12	0	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6	Восстановительные мероприятия	12	0	12	
6.1	Педагогические, медико-биологические и психологические Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	12	0	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7	Участие в соревнованиях.	3	0	3	
7.1	Соревнования по общей физической подготовке	1	0	1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7.2	Соревнования по самбо по упрощённым правилам.	2	0	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
8	Инструкторская и судейская практика	3	0	3	
8.1	Изучение правил борьбы самбо, этикет самбо, овладение навыками судейской деятельности и секретарской работы, изучение и умение пользоваться судейски-	3	0	3	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

	ми жестами, практические занятия по усвоению правил самбо				
9	Контрольные испытания	4	0	4	
9.1	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	2	0	2	Промежуточный и итоговый контроль, анализ
9.2	Контрольные испытания по демонстрации изученной техники в стойке и партере.	2	0	2	Промежуточный и итоговый контроль, анализ
	Итого часов	144	44	100	

**Календарно-учебный график
1 модуль**

№	месяц	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия Теоретические и практические занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	Сентябрь	03.09	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная Беседа, дискуссии, лекции и семинары.	2	Теория Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы, история самбо, влияние занятий борьбой на организм человека, теория и методика физического воспитания. Объяснение технико-тактического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос беседа
2		06.09	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Общая физическая подготовка Подвижные игры Мангуст, «Регби на коленях»	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
3		10.09	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	2	Теория. История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор:	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						<p>борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.</p> <p>СФП подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.</p> <p>Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально.</p>		
4		13.09	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	<p>Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.</p> <p>Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук.</p> <p><i>Упражнения без предметов.</i> Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. <i>Упражнения с предметами:</i> упражнения со ска-</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						<p>калкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Техника в стойке; бросок через спину с классическим захватом, техника в партере; болевой приём переверотом на ключ «Сумо», «Пятнашки»,</p>		
5		17.09	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	2	<p>Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.</p> <p>Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания .</p> <p>Подвижные и спортивные игры с элементами единоборств</p> <p>Подвижные и спортивные игры. футбол, рэгбол,</p> <p>Развитие скоростных качеств,</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						ловкости и выносливости Акулы пингвины, Цепи стоя, Вышибалы .		
6		20.09	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	<p>Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.</p> <p>Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.</p> <p>Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
7		24.09	10.30-11.15-11.25-12.10		2	<p>Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.</p> <p>Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. Спортивные игры с элементами единоборств. Змея и мангуст, разрывные цепи эстафеты</p> <p>Инструкторская и судейская практика</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

					<p>Повышение спортивной квалификации, теоретические и практические занятия по усвоению правил самбо</p> <p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Изучение правил борьбы самбо, этикет самбо, овладение навыками судейской деятельности и секретарской работы , изучение и умение пользоваться судейскими жестами.</p>		
8		27.09	13.30-14.15-14.25-15.10		<p>Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.</p> <p>Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, упражнения с собственным весом</p>		

9	октябрь	01.10	10.30- 11.15- 11.25- 12.10	Ком- плексная Лекции, семинары	2	<p>Теория Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) Беседа на тему физическая культура и спорта в нашей стране, место самбо в системе физического воспитания. Краткие сведения о функциях человека, костная система. Объяснение выполнения упражнений <i>Контроль:</i> Зачет, сдача нормативов по ОФП.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Текущий, опрос, беседа,
10		04.10.	13.30- 14.15- 14.25- 15.10	Ком- плексная	2	<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К стати-</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						<p>ческим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения .</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Упражнения на развитие силы, быстроты,</p> <p>Бег, ходьба , прыжки , упражнения на перекладине, гимнастические упражнения</p>		
11		08.10	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	2	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Физические упражнения по спец подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.</p> <p>Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения , упражнения в парах и индивидуально.Упражнения со жгутом</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
12		11.10	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.</p> <p>Техника в стойке; Передняя подсечка изучение. Техника в партере; Рычаг локтя разрывы.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

13		15.10	10.30- 11.15- 11.25- 12.10	Ком- плексная	2	<p>Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.</p> <p>Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие . Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости в рваном ритме.</p> <p>«Регби на коленях», Мини – Футбол, Сумо»</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
14		18.10	13.30- 14.15- 14.25- 15.10	Ком- плексная	2	<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.</p> <p>Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны:</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост. Восстановительные мероприятия Витаминизация, массаж, водные процедуры.		
15		22.10	10.30- 11.15- 11.25- 12.10	Соревновательная	2	Участие во внутришкольных, муниципальных, региональных соревнованиях по самбо, в соревнованиях по общей физической подготовке		Комплексный контроль, анализ, рефлексия
			13.30- 14.15- 14.25- 15.10					
16		25.10	10.30- 11.15- 11.25- 12.10	Комплексная	1	Теоретическая, психологическая подготовка Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травматизма. Объяснение технико-тактического материала. Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Текущий, опрос, беседа, дискуссии

						кисти рук. Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук.		
17		29.10	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	5	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
18	Ноябрь	01.11	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	3	Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по спецподготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекуты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения в парах и индивидуально.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
19		05.11	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	3	Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						<p>Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче.</p> <p>Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Техника в стойке; Изучение броска через плечи «Мельница»</p> <p>Техника в партере ; Удержание со стороны головы и уходы от него.</p>		
20		08.11	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	2	<p>Контроль: Зачет. Состязание.</p> <p>Борьба в партере. Поединки</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ
21		12.11	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	1	<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
22		15.11	10.30-11.15-11.25-	Комплексная	1	<p>Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

			12.10			<p>Повышение спортивной квалификации, теоретические и практические занятия по усвоению правил самбо</p> <p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Практика: Разминка, выполнение ОРУупражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.</p>	ДЮСШ	
			13.30-14.15-14.25-15.10					
23		19.11	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	1	<p>Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека.</p> <p>Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Текущий, беседа, опрос, дискуссии
24		22.11	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	5	<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						Бег, ходьба , прыжки , метания, упражнения с собственным весом		
25		26.11	10.30-11.15-11.25-12.10	Ком-плексная	3	<p>Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.</p> <p>Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>технические действия в стойке и партере.</p> <p>Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
26		29.11	13.30-14.15-14.25-15.10	Ком-плексная	3	<p>Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Практика: Разминка, выполнение ОРУ на развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.</p> <p>Техника в стойке</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
27	Декабрь	03.12	10.30-11.15-	Ком-плексная	.1	Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выпол-	МОУ Красносельская СШ,	Комплексный контроль, анализ, ре-

			11.25-12.10			нения упражнений на развитие координации. Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Подвижные и спортивные игры. баскетбол, Рэгби, рэгбол, Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости в равном ритме: Акулы, пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки	спортивный зал ДЮСШ	флексия
28		06.12	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	.1	Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости. Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. Восстановительные мероприятия	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
29		10.12	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	2	Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. СФП: Физические упражнения по спец подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

30		13.12	13.30-14.15-14.25-15.10			Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Текущий контроль
31		17.12	10.30-11.15-11.25-12.10			Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Практика: Разминка, выполнение упражнений по само-страховке (индивидуально) и с партнёром.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
32		20.12	13.30-14.15-14.25-15.10			Практика: Разминка, выполнение упражнений по само-страховке (индивидуально) и с партнёром. ОФП Бег, ходьба , прыжки , метания Игры с элементами борьбы «Сумо», «Пятнашки», «Цепи лежа»	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
33		24.12	10.30-11.15-11.25-12.10			Промежуточная аттестация, контрольное тестирование, выполнение нормативных требований Проверка физических и функциональных возможностей борцов самбо , текущий контроль , подготовительный, соревнова-	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Промежуточный контроль, анализ,

						<p>тельный. Контроль уровня подготовки ногами на полу (касание пола ногами)</p>		
34		27.12	13.30-14.15-14.25-15.10			<p>Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Теоретическая, психологическая подготовка. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы, беседа на технику безопасности во время зимних каникул. Объяснение технико-тактического материала. Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
35		31.12	10.30-11.15-11.25-12.10			<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), Контроль: Зачет по выполнению элементов само страховки. Подведение итогов 1 полугодия</p>		

						Награждение лучших спортсменов.		
			13.30- 14.15- 14.25- 15.10					

Второй модуль (январь-май)

№	месяц	Дата	Время		Количество часов	Тема занятий Теория и практика	Место проведения	Форма контроля
36	Январь	03.01.23	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная Беседа, дискуссии, лекции и семинары.	2	Теоретическая и психологическая подготовка Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники Инструктаж по ТБ правила поведения при работе в группой. Инструктаж по ТБ правила поведения при транспортировке к месту соревнований. Объяснение учебного материала по технике и тактике самбо. Подвижные и спортивные игры. волейбол, футбол, баскетбол, Рэгби, рэгбол, гандбол.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Текущий, беседа, опрос,
37		08.01	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие силы,	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом		
38		10.01	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	2	Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по спецподготовке борца дзюдо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
39		14.01	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	Технико-тактическая подготовка Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте Техника в стойке; Бросок передняя подсечка с классического и верхнего захвата. Техника в партере; переворот ключом с переходом на болевой защитные действия от ключа.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
40		17.01	10.30-11.15-	Комплексная	2	Игровая подготовка Подвижные и спортивные игры. волейбол, фут-	МОУ Красносельская СШ,	Комплексный контроль, анализ,

			11.25-12.10			бол, баскетбол, Рэгби, рэгбол, гандбол. Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости в равном ритме. «Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	спортивный зал ДЮСШ	рефлексия
41		21.01	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	Практика. Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер». Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации,	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

42		24.01	10.30- 11.15- 11.25- 12.10	Соревно- вательная	2	Участие в соревнованиях, контрольные, основные соревнования. Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной работы, формирование индивидуального стиля борьбы. Укрепление дружеских связей с борцами из других секций и спортивных школ.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Контроль, анализ
43		28.01	13.30- 14.15- 14.25- 15.10			<p>Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (само страховки), индивидуально и с партнером.</p> <p>Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (само страховка),</p> <p>ОФП Упражнения на развитие силы, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

44		31.01	10.30-11.15-11.25-12.10			<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по спецподготовке борца дзюдо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, Игры с элементами борьбы Рэгби, рэгол, «Пауки и мухи»</p>		
45	Февраль	04.02	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная Беседа, дискуссии, лекции и семинары.	1	<p>Теоретическое занятие Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Беседа на тему физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания. Объяснение технико-тактического материала: правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног</p> <p>Практика: Работа с партнером,</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа

						отработка приёма удержания сверху без контроля ног.		
46		07.02	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	5	<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund),</p> <p>Практика: СФП Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости</p> <p>Бег, ходьба , прыжки , метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
47		11.02	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	4	<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						Физические упражнения по спец подготовке Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально.		
48		14.02	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплек- сная	3	Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приемов Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за куртку самбо, основная стойка. Технико-тактическая подготовка Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Техника бросков в стойке; Мельница выседом. Техника приёмов в партер; Рычаг локтя из положения на спине. Спортивные игры: баскетбол, футбол	Красносель- ская СШ, спор- тивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
49		18.02	13.30-14.15-14.25-	Комплек- сная	22	Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера	Красносельская СШ, спортив- ный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

			15.10			сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), Практика: СФП Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Общая физическая подготовка (ОФП)	ДЮСШ	
50		21.02	10.30-11.15-11.25-12.10	Комплексная	1	Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за куртку самбо, классический захват за куртку самбо, основанная стойка. Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за куртку самбо, классический захват за куртку самбо, основанная стойка.	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
51		25.02				Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (само страховки), индивидуально и с партнером. Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (само страховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						Восстанови-тельные мероприятия		
52		28.02	13.30-14.15-14.25-15.10			<p>Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за куртку самбо, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.</p> <p>Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и право- сторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
53	Март	04.03			1	<p>Теоретическая, психологическая подготовка Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой, Техника безопасности на весенних каникулах .Беседа на тему оборудование зала для борьбы и инвентарь. Объяснение технико-тактического материала и правильности выполнения физических упражнений</p> <p>Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за куртку</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Беседа, опрос дискуссии, лекции и семинары.

						самбо. Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.		
54		07.03	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	5	Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом		Комплексный контроль, анализ, рефлексия
55		11.03		Комплексная	3	Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по специальной подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально. Упражнения на гимнастическом мосту	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
56		14.03	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	3	Технико-тактическая подготовка Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Техника бросков в стойке: Броски	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						через спину и контр приемы от них, тактическая подготовка к проведению, рычаг локтя и защитные действия от него		
57		18.03		Комплексная	2	<p>Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund),</p> <p>Практика: СФП Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Проведение спортивной игры «Регби».</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
58		21.03	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	<p>Практика: Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по специальной подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.</p> <p>Проведение спортивной игры «Мини – Футбол».</p> <p>Восстановительные мероприятия</p> <p>Педагогические, медико-</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						биологические и психологические.		
59		25.03		Комплек- сная	2	<p>Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пионербол».</p> <p>Повышение спортивной квалификации, теоретические и практические занятия по усвоению правил самбо</p> <p>Изучение правил борьбы самбо, этикет самбо, овладение навыками судейской деятельности, изучение и умение пользоваться судейскими жестами.</p> <p>Практика:</p> <p>Проведение спортивной игры «Пионербол».</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
60		28.03	13.30-14.15-14.25-15.10		2	<p>Практика: Подвижные игры с элементами борьбы: Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
61	Апрель	01.04	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплек- сная	2	<p>Теоретическая, психологическая подготовка</p> <p>Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника, переворотов и борьбы в партере.</p> <p>Объяснение учебного материала по</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Беседа, опрос дискуссии, лекции и семинары.

						<p>технике и тактике самбо. Объяснение проведения игровой подготовки изучение правил и условий проведения игр. Объяснение условий и правил участия в соревнованиях, инструкторской и судейской практики Беседа на тему форма самбиста, изготовление её и уход за ней.</p>		
62		04.04		Комплексная	6	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
63		08.04	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по спец подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально, упражнения со спортивным жгутом.</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
64		11.04		Комплексная	2	<p>Технико-тактическая подготовка. Повторение техники в стойке бросок передняя подсечка в темп ша-</p>	Красносельская СШ, спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						гов, удержания тренировочные схватки Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Общая физическая подготовка (ОФП) Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом	ДЮСШ	
65		15.04	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	Подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, Рэгби, рэгбол, гандбол. Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости в рваном ритме «Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
66		18.04		Комплексная	1	Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Цепи лёжа». Практика: Проведение спортивной игры «Цепи лежа». Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						биологические и психологические.приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена		
67		22.04	13.30-14.15-14.25-15.10	Соревновательная Участие в соревнованиях, контрольные, основные соревнования.	1	Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной работы, формирование индивидуального стиля борьбы. Укрепление дружеских связей с борцами из других секций и спортивных школ. Соревнования по общей физической подготовке.» Челночный бег, отжимания , прыжки на скакалке, вис на борцовском поясе» прыжки в длину, поднимание туловища из лежачего положения на спине. Соревнованиям по упрощенным правилам борьбы в стойке, борьба «Сумо»	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
68		25.04	13.30-14.15-14.25-15.10			Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Замерзайка». Практика: Проведение спортивной игры «Замерзайка».	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
69		29.04				Теория: Инструктаж по ТБ при	Красносельская	Комплексный

						проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Раз, два, три». Практика: Проведение спортивной игры «Раз, два, три».	СШ, спортивный зал ДЮСШ	контроль, анализ, рефлексия
70	Май	03.05	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	Теория Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Объяснение технико-тактического материала, проведения контрольных нормативов. Подведение итогов спортивной подготовки за прошедший сезон. Беседа по технике безопасности во время летних каникул. Беседа на тему лучшие спортсмены нашего коллектива. Технико-тактическая подготовка Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Повторение ранее изученной техники. Техника в стойке ; , перевороты удержания. Спортивные игры. Соревнования по «Регби».	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Беседа, дискуссии, лекции и семинары.
71		06.05		Комплексная	2	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Общая физическая подготовка (ОФП) Бег, ходьба, прыжки , метания,	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом		
72		10.05	13.30-14.15-14.25-15.10	Комплексная	2	<p>Итоговые переводные нормативы</p> <p>Проверка физических и функциональных возможностей борцов самбо</p> <p>Теоретических знаний</p> <p>Координация-Челночный бег 10х3,</p> <p>Гибкость : наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами)</p> <p>Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол.</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на полу. Подтягивания из положения лежа.</p> <p>Скоростно-силовые: прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1кг с места из-за головы.</p> <p>Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп. Техника в стойке: Бросок через бедро не менее трёх захватов, Задняя подножка с выхвата ноги, Боковая подсечка .</p>	Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Итоговый контроль

						Техника в партере; переворот ключём. Удержания не менее трёх видов		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (занятия №1-3)

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. . Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Общая физическая подготовка: Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине. Подвижные игры Мангуст, «Регби на коленях»

Занятие 3.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-10)

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.

Занятие 6.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.

Занятия 7-8

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

Спортивные игры с элементами единоборств. Змея и мангуст, разрывные цепи эстафеты

Инструкторская и судейская практика

Повышение спортивной квалификации, теоретические и практические занятия по усвоению правил самбо

Инструкторская и судейская практика

Изучение правил борьбы самбо, этикет самбо, овладение навыками судейской деятельности и секретарской работы, изучение и умение пользоваться судейскими жестами.

Занятие 9

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) Беседа на тему физическая культура и спорта в нашей стране, место самбо в системе физического воспитания. Краткие сведения о функциях человека, костная система.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.

Объяснение выполнения упражнений

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Занятие 10.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упраж-

нения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения .

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на развитие силы, быстроты,

Бег, ходьба , прыжки , упражнения на перекладине, гимнастические упражнения

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка»

(занятия № 11-20)

Занятие 11-12

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения . Специальная физическая подготовка (СФП)

Физические упражнения по специальной подготовке подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.

Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения , упражнения в парах и индивидуально. Упражнения со жгутом

Занятие 13-15

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 16

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание

предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 17-18

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 19

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче.

Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.

Технико-тактическая подготовка

Техника в стойке; Изучение броска через плечи «Мельница»

Техника в партере ; Удержание со стороны головы и уходы от него.

Занятие 20.

Контроль: Зачет. Состязания. Поединки.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения»

(занятия № 21-30)

Занятие 21.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа,

сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Восстановительные мероприятия

Педагогические, медико-биологические и психологические. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена

Занятие 22.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности.

Повышение спортивной квалификации, теоретические и практические занятия по усвоению правил самбо

Инструкторская и судейская практика

Повышение спортивной квалификации, теоретические и практические занятия по усвоению правил самбо

Изучение правил борьбы самбо, этикет самбо, овладение навыками судейской деятельности, изучение и умение пользоваться судейскими жестами.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 23.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 25.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 26.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Технико-тактическая подготовка

Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.

Техника в стойке ; бросок через спину с односторонним захватом, контрольный приём от броска через спину, уходы от рычага локтя самбо.

Занятие 27.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 28-29.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *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.

Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена.

Занятие 30.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ, подводящих упражнений СФП Физические упражнения по специальной подготовке борца, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.

Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально..

Раздел № 5 «Само страховка (умение правильно падать)»

(занятия № 31-35).

Занятие 31-32.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по само - страховке (индивидуально) и с партнёром. выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

ОФП Бег, ходьба, прыжки, метания; Игры с элементами борьбы «Сумо», «Пятнашки», «Цепи лежачие» в рванном ритме.

Занятие 33.

Промежуточная аттестация, контрольное тестирование, выполнение нормативных требований Проверка физических и функциональных возможностей борцов самбо.

Контроль уровня подготовки

Координация - Челночный бег 10х3, Гибкость : наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами)

Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол. Подъём туловища из положения лёжа на полу. Подтягивания из положения лёжа.

Скоростно-силовые: прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1кг с места из-за головы. Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп

Владение техникой самбо

из всех основных классификационных групп

Техника в стойке: Бросок через спину, Передняя подсечка. Бросок мельница.

Техника в партере; поворот ключом на болевой рычаг локтя. Уход от удержания не менее трёх видов Соревновательная практика борьба в стойке в классическом захвате

Занятие 34.

Теоретическая, психологическая подготовка. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы, беседа на технику безопасности во время зимних каникул. Беседа на тему; лучшие спортсмены нашего коллектива. **Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Объяснение технико-тактического материала.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 35.

Контроль: Зачет по выполнению элементов само страховки.

Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»

(Занятия № 36-55)

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Теоретическая и психологическая подготовка

Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника

Инструктаж по ТБ правила поведения при работе в группой.

Инструктаж по ТБ правила поведения при транспортировке к месту соревнований.

Объяснение учебного материала по технике и тактике самбо.

Объяснение проведения игровой подготовки изучение правил и условий проведения игр.

Объяснение условий и правил участия в соревнованиях, инструкторской и судейской практики

Беседа на тему мышечная система человека

Спортивная игра гандбол, регбол, подвижные игры и эстафеты с элементами борьбы.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом

Занятие 38.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Занятия 39-40.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятия № 41.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера», объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны; работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Восстановительные мероприятия: Педагогические, медико-биологические и психологические. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации.

Занятие 42

Основные соревнования, поединки

Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной работы, формирование индивидуального стиля борьбы. Укрепление дружеских связей с борцами из других секций и спортивных школ. Соревнования по общей физической подготовке.»Челночный бег, отжимания, прыжки на скакалке, вис на борцовском поясе» Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. Подтягивания из положения лёжа за 1 минуту. Соревнованиям по упрощенным правилам в стойке и партере.

Занятия 43.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (само страховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (само страховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятия 44

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку, правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятия 45

Теоретическое занятие

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Беседа на тему физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания. Объяснение технико-тактического материала: правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Подвижные игры с элементами борьбы: Цепи стоя, Цепи лежа, регби на коленях

Занятие 46

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 47

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 48

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за куртку самбо, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за куртку самбо, основная стойка.

Технико-тактическая подготовка

Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.

Техника бросков в стойке; Мельница выседом. Техника приёмов в партер; Рычаг локтя из положения на спине.

Занятие 49

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за куртку самбо, классический захват за куртку самбо , основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за куртку самбо, классический захват за куртку самбо , основанная стойка.

Занятие 50

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за куртку самбо, классический захват за куртку самбо, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за куртку самбо, классический захват за куртку самбо, основанная стойка.

Занятие 51

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (само страховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (само страховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические.

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена

Занятие 52

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за куртку самбо, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колени, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие 53

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за куртку самбо.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 54

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 55

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов само страховки.

Раздел №7 «Спортивные игры»

(занятия № 56-70)

Занятие 56.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие 57.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема

Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund),

Практика: СФП Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Общая физическая подготовка (ОФП) Игровая подготовка Подвижные и спортивные игры. волейбол, футбол, баскетбол, Рэгби, рэгбол, гандбол. Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости в рваном ритме.

Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Регби».

Практика: Проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 58.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол».

Практика:

Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по специальной подготовке

борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере.

Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально. Упражнения на гимнастическом мосту

Проведение спортивной игры «Мини – Футбол».

Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические.

Занятие 59.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пионербол».

Практика: Проведение спортивной игры «Пионер - болл».

Занятие: 60

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пятнашки».

Практика: Проведение спортивной игры «Пятнашки», подвижных игр с элементами борьбы: Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.

Занятия: 61

Теоретическая, психологическая подготовка

Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника, переворотов и борьбы в партере.

Объяснение учебного материала по технике и тактике самбо.

Объяснение проведения игровой подготовки изучение правил и условий проведения игр.

Объяснение условий и правил участия в соревнованиях, инструкторской и судейской практики

Беседа на тему форма самбиста, изготовление её и уход за ней.

Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Сумо».

Практика: Проведение спортивной игры «Сумо».

Занятие: 62

Теория:

Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Змея и мангуст».

Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом

Практика: Проведение спортивной игры «Змея и мангуст».

Занятия: 63

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Акулы и пингвины».

Специальная физическая подготовка (СФП) Физические упражнения по спец подготовке борца самбо, подводящие и подготовительные технические действия в стойке

Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально, упражнения со спортивным жгутом.

Практика: Проведение спортивной игры «Акулы и пингвины».

Занятие: 64

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Цепи стоя».

Технико-тактическая подготовка. Повторение техники в стойке бросок передняя подсечка в темп шагов, удержания тренировочные схватки Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом

Практика: Проведение спортивной игры «Цепи стоя».

Занятия: 65

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Цепи пятнашки».

Подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол,

Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости в рваном ритме

Проведение спортивных и подвижных игр подвижных игр «Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.

Занятие: 66

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Цепи лёжа».

Практика: Проведение спортивной игры «Цепи лежа».

Занятия: 67

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пауки и мухи».

Практика: Проведение спортивной игры «Пауки и мухи».

Занятие: 68

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Замерзайка».

Практика: Проведение спортивной игры «Замерзайка».

Занятия: 69

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Раз, два, три».

Практика: Проведение спортивной игры «Раз, два, три».

Занятия: 70

Теория

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Объяснение технико-тактического материала, проведения контрольных нормативов. Подведение итогов спортивной подготовки за прошедший сезон. Беседа по технике безопасности во время летних каникул. Беседа на тему лучшие спортсмены нашего коллектива.

Технико-тактическая подготовка

Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.

Повторение ранее изученной техники. Техника в стойке ; , перевороты удержания.

Контроль: Спортивные игры. Соревнования по «Регби».

Раздел № 8 «Психологическая подготовка»

(Занятия № 71-72)

Занятие 71.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки падения вперед, на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват» .Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП.

Занятие 72.

Контроль: Теоретических знаний

Координация-Челночный бег 10х3, Гибкость : наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами) **Сила**: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол.

Подъём туловища из положения лежа на полу. Подтягивания из положения лёжа.

Скоростно-силовые: прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1кг с места из-за головы.

Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп. Техника в стойке: Бросок через бедро не менее трёх захватов, Задняя подножка с выхвата ноги, Боковая подсечка .

Техника в партере; переворот ключём. Удержания не менее трёх видов.

Соревновательные поединки

1.5.Планируемые результаты освоения программы продвинутого уровня

Планируемые результаты сформулированы, исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

В процессе освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы самбо

В процессе освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку,

складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении.

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Проявление интереса к занятиям спортом;
- Сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- Проявление волевых качеств, трудолюбия;
- Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме.
- Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- Самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Осуществлять закаливание организма;
- Формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- Развивать наблюдательность, ассоциативное мышление

II. Комплекс организационно - педагогических условий

2. 2. Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве куртка самбо).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы самбо необходимо

- Будо-мат – 50 шт.
- Мат гимнастический – 8 шт.
- Гантели разборные 12,0 кг – 10 шт.
- Палка гимнастическая – 20 шт
- Тренажер навесной для стены – 2 шт.
- Медицинбол 2 кг – 6 шт.
- Скакалка – 20 шт.
- Амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений (резина) – 10 шт.
- Напольный тренажер – 1 шт.
- Татами- 12x12

2.3.Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы Стартового, Базового либо Продвинутого уровня. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме тестовых физических и технических упражнений, соревнований с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами вводного контроля позволяют оценить

эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «**физкультурно-спортивной направленности**» в группах для детей 7-9 лет основана на динамике роста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «**физкультурно-спортивной направленности**» в группах для детей 7-9 лет основана на динамике роста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы для групп физкультурно-спортивной направленности самбо продвинутого уровня
Декабрь текущего года (промежуточная аттестация).

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
«Челночный бег» 3x10 м, с	11,6	11,8	12,00	12,0	13,8	14,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	-	-	-	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	8	5	3	3	2	1
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	5	4	3	3	2	1
Упор углом на брусьях 90 градусов	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	5	4	3	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	130	120	110	110	100	90

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	8.5	8.0	7,5	6.5	6.0	5.5
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п
Варианты само-страховки; падение вперёд, назад в лево, в право.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп. Техника в стойке: Задняя подножка из классического захвата, Передняя подножка из классического захвата, Выхват ног, Разноименный зацеп изнутри. Техника в партере; Переворот рычагом, переворот с захватом двух рук сбоку, удержание с боку, удержание поперёк.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Соревновательная практика борьба за владение мячом, количество раз	Борьба высоким темпе, успешное овладение мячом	Борьба в среднем темпе, активные попытки овладения мячом	Низкотемповая борьба с защитными действиями против потери мяча

Контрольно-измерительные переводные нормативы для групп физкультурно-спортивной направленности самбо продвинутого уровня Май текущего года(итоговая аттестация).

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
«Челночный бег» 3x10 м, с	11,4	11,6	11.8	11,8	12.0	12.2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (колво раз)	9	7	5	4	3	2
Отжимание в упоре лежа (кол-	6	5	4	4	3	2

во раз)						
Упор углом на брусках, с	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2
Прыжок в длину с места, см	135	130	125	115	110	105
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	9.0	8.5	8,0	7.0	6.5	6.0
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п	
Варианты само-страховки; кувырком-вперёд, назад в лево, в право.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп Техника в стойке: Задняя подножка из захвата за пояс снизу, Передняя подножка из верхнего захвата, Выхват одной ноги, Разноименный захват изнутри из выведения из равновесия. Техника в партере; Переворот нельсон, переворот с захватом дальней руки и ближней ноги сбоку, удержание со стороны головы, удержание со стороны ног.	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	
Соревновательная практика борьба за владение мячом, количество раз	Борьба высоким темпе, успешное овладение мячом		Борьба в среднем темпе, активные попытки овладения мячом		Низкотемповая борьба с защитными действиями против потери мяча	

2. 5. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
-------	--------------------------------------	---

1	Введение в программу.	1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова., - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно - тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по ОПФ с элементами самбо

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям по допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твёрдое покрытие;
 - при наличии посторонних предметов на занятии;
 - при неисправном инвентаре;
 - при неисправных средствах защиты;
 - при болезни занимающегося;
 - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
 - при занятии в холодном помещении;
 - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Инструкция

«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

- 1.** Надеть спортивную форму.
- 2.** Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.
- 3.** Провести физическую разминку.
- 4.** Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
- 5.** Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

Инструкция

«Требования к технике безопасности во время занятий»

- 1.** Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
- 2.** При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
- 3.** Соблюдать дисциплину на занятиях.
- 4.** Выполнять задания, которые дает педагог.
- 5.** Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (бандаж, пояс, борцовки)
- 6.** Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
- 7.** Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
- 8.** Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
- 9.** Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

Занятие №5.

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2).ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3).То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Занятие №6.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад,придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— **ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.**

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.
2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Занятия 7-8

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— **ИП: лежа на спине.**

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— **ИП: лежа на животе.**

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— **ИП: стоя.**

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз.
4. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
5. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
6. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— **ИП: сидя.**

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.

2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.
5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Занятие 9.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— **ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.**

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).
4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).
6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.
2. То же упражнение, но руки на поясе.
4. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.
5. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.
6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.
7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.
8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Занятие 10.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять

силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно

проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.