ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ



ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  На заседании методического объединения  «28» июня 2019 года  Протокол № 10 | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ОГАУДО ДЮЦ  «Солнечный»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г. Хроменко  «28» июня 2019 года |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Будущий чемпион»**

Физкультурно-спортивное направление

возраст обучающихся:7-17 лет

срок реализации: 2 год

**Педагог дополнительного образования:**

Хроменко Владимир Геннадьевич

2 год обучения

г. Биробиджан

2019

**ОГЛавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **стр.** |
| 1. | Пояснительная записка………………………………………….. | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план …………………………………….. | 11 |
| 3. | Содержание учебного плана…………………………………… | 13 |
| 4. | Методическое обеспечение……………………………………... | 23 |
| 5. | Список литературы……………………………………………… | 24 |
| 6. | Приложение «Календарно-тематический план»………………. | 24 |

1. **Пояснительная записка**

Программа «Будущий чемпион» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба Самбо» была усовершенствована и дополнена, в связи с этим была разработана аналогичная программа «Будущий чемпион».

Программа «Будущий чемпион**»** разработана на основе следующих документов:

* Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
* Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
* «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
* Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» 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 c использованием здоровьесберегающих технологий.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Будущий чемпион»состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают 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 «Будущий чемпион» 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 «Будущий чемпион» 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.

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

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- 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.

**Адресат программы**. Данная программа адресована детям 7 - 17 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 7-12 лет, следует отметить, что это этап 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 7-17 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**: 2 года

**Форма обучения – очная**

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях**: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности**.**

**Режим занятий**:

1 год обучения - 9 часа в неделю (167 часов в год)

2 год обучения - 9 часа в неделю (360 часов в год)

Наполняемость группы не более 16 человек.

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

**Особенностями организации образовательного процесса** **по программе** «Будущий чемпион» 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.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будущий чемпион». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

*Метапредметные результаты*

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будущий чемпион» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

Достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

*Предметные результаты:*

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

− знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

− владеть специальной терминологией

− знать тактику, правила борьбы самбо

− знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

− применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Будущий чемпион»,

− выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

− уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

− взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

**Формы подведения итогов программы**

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Будущий чемпион» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования (приложение).

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

* начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
* промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
* итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия;
* соревнования.

**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 12х12).

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

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или самбовки, куртка самбо).

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

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

**Контрольно-измерительные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **Контрольные упражнения** | **Оценка** | | | | | | |
|  | **5            4** | | **3** | | **5** | **4              3** | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине  из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | - | | - | - |
| Подтягивание на низкой  перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | *-* | 15 | | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | | 7 | 5 |
| Упор утлом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |  | 11 | | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 120 | 115 | 135 | | 115 | 110 |
| ***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 самостраховки | Высокий  полет, мягкое  приземление,  правильная  амортизация  руками | | Недостаточно  высокий по-  лет, падение  с касанием  головой | | | Падение через  сторону, удар  туловищем о  ковер, жесткое  приземление,  ошибки при группировке | |
| Владение техникой самбо  из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | | Демонстрация  с серьезными  ошибками,  неправильно  назван прием | |

1. **Учебно-тематический план**

**первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** | | |
|  |  | **Всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Вводные занятия | 7 | 7 | - |
| 2. | Техника само страховки и простейшие акробатические элементы. | 26 | 2 | 24 |
| 3. | Основы тактики спортивного самбо. | 2 | 2 | - |
| 4. | Техника борьбы в стойке. | 39 | 3 | 36 |
| 5. | Техника борьбы лежа. | 29 | 3 | 26 |
| 6. | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. | 2 | 2 | - |
| 7. | Освобождение от удушений | 17 | 2 | 15 |
| 8. | Защита от захватов и обхватов. | 18 | 3 | 15 |
| 9. | Подвижные и спортивные игры. | 25 | - | 25 |
| 10 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| **Итого:** | | **167** | **25** | **142** |

**Учебно-тематический план**

**второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество учебных часов** | | |
| **Всего** | **Практика** | **Теория** |
| 1. | Введение в программу | 14 | 9 | 5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 20 | 15 | 5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 15 | 5 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 20 | 15 | 5 |
| 5. | Техника самостраховки | 53 | 45 | 8 |
| 6. | Тактика спортивного самбо | 35 | 30 | 5 |
| 7. | Техника борьбы в стойке | 64 | 54 | 10 |
| 8. | Техника борьбы лежа | 64 | 54 | 10 |
| 9. | Правила проведения соревнований по самбо | 15 | 10 | 5 |
| 10. | Спортивные игры | 46 | 40 | 6 |
| 11. | Психологическая подготовка | 9 | 9 | 0 |
| **Итого** | | **360** | **296** | **64** |

1. **Содержание учебного плана**

**первого года обучения**

**Задачи**:

*Обучающие:*

* способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
* способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
* изучить основные элементы борьбы самбо;
* сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

*Развивающие:*

* содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
* способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
* способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
* развить навыки по самообороне.
* содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

*Воспитательные:*

* сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное
* отношение к занятиям спортом;
* воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
* формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения учащийся будет *знать:*

* основные теоретические понятия спортивного самбо;
* историю возникновения самбо;
* основные принципы здорового образа жизни;
* основные элементы техники самбо;
* принципы оздоровление организма;
* основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет *уметь:*

* выполнять основные удержания;
* выполнять основные броски;
* выполнять общефизические и специальные упражнения;
* выполнять основные упражнения по самообороне.
* Контролировать состояние своего здоровья

**Вводное занятие:**

*Теория:*Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

*Беседы по патриотическому воспитанию***:**

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг  России  для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

**Тема 2: Техника самостраховки**

*Теория:* Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

*Практика:* Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки. 

**Тема 3:** **Тактика спортивного самбо**

*Теория:* Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4: Техника борьбы в стойке**

*Теория:*Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Практика:* Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

**Тема 5: Техника борьбы лёжа**

*Практика:*Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

*Теория:* спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

**Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо**

*Практика:*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7: Техника освобождения от удушения**

*Теория:* Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

*Практика*: отработка приёмов от удушения, спарринг

**Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов**

*Теория*: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

*Практика****:***Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

*Зачётный спарринг.*

**Тема 9: Подвижные спортивные игры.**

*Практика:* Подвижные спортивные игры. Футбол.

**Тема 10: Итоги года**

*Теория:*Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

* Выполнение команд
* Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
* Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка»,

«интервал», «дистанция».

* Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
* Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
* Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
* Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
* Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

***Общеразвивающие упражнения****.*

* Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
* Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
* Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.  Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

**Упражнения с партнером.**

* Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
* Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
* Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
* Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
* Упражнения в положении на "борцовском мосту"
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения с гимнастической палкой.
* Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
* Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
* Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
* Упражнения с партнером и в группе.
* Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
* Стойки
* "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
* Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
* Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
* Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
* Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
* Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

**Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

* Падение с опорой на руки.
* Падение с опорой на ноги.
* Падение с приземлением на колени:
* Падение с приземлением на туловище.
* Падение на спину.
* Падение на живот.

**Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

* Упражнения для выведения из равновесия.
* Упражнения для бросков захватом ног (ноги).
* Упражнения для подножек.
* Упражнения для подсечки.
* Упражнения для зацепов.
* Упражнения для бросков через спину.
* Упражнения для бросков прогибом

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

* Упражнения для удержаний.
* Для ухода от удержаний.
* Из положения лежа

**Содержание учебного плана**

**второго года обучения**

**Тема 1: Введение в программу.**

*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.

*Беседы по патриотическому воспитанию***:**

1. Мой кумир. Российские выдающиеся спортсмены.
2. Гимн, флаг  России  для страны и для спортсмена.
3. Беседа о мужестве.
4. Всероссийский день самбо.

**Тема 2: Техника самостраховки**

*Теория:* Техника самостраховки (вперед, на спину, на бок) и простейшие акробатические приёмы. Страховка индивидуальная, страховка с партнером

*Практика:* Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок). 

**Тема 3:** **Тактика спортивного самбо**

*Теория:* Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4: Техника борьбы в стойке**

*Теория:*Правила выполнения бросковой техники. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты (виды захватов). Элементы сваливания. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Прием «заход за спину партнера» Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Проход в ноги из основной стойки. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Бросок «плечо». Бросок проход в одну ногу.

*Практика:* Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

**Тема 5: Техника борьбы лёжа**

*Практика:*Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания (виды удержания). Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

*Теория:* спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

**Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо**

*Практика:*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7: Простейшие приёмы защиты и обхватов**

*Теория*: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

*Практика****:***Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

*Зачётный спарринг.*

**Тема 8: Подвижные спортивные игры.**

*Практика:* Подвижные спортивные игры: «Мини-Футбол», «Вышибалы», «Регби», «Пионер-болл», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишки», «Голова-плечо-нога», «Петушки», «День-ночь», «Морская фигура».

**Тема 9: Психологическая подготовка.**

*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 индивидуально 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.

**Тема 10: Итоги года**

*Теория:*Подведение итогов за год. Соревнования по борьбе. Обсуждение результатов.

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

* Выполнение команд
* Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
* Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка",

"интервал", "дистанция".

* Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
* Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
* Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
* Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
* Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

***Общеразвивающие упражнения****.*

* Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
* Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
* Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.  Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

**Упражнения с партнером.**

* Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
* Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
* Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
* Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
* Упражнения в положении на "борцовском мосту"
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения с гимнастической палкой.
* Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
* Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
* Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
* Упражнения с партнером и в группе.
* Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
* Стойки
* "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
* Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
* Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
* Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
* Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
* Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

**Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

* Падение с опорой на руки.
* Падение с опорой на ноги.
* Падение с приземлением на колени:
* Падение с приземлением на туловище.
* Падение на спину.
* Падение на живот.

**Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

* Упражнения для выведения из равновесия.
* Упражнения для бросков захватом ног (ноги).
* Упражнения для подножек.
* Упражнения для подсечки.
* Упражнения для зацепов.
* Упражнения для бросков через спину.
* Упражнения для бросков прогибом

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

* Упражнения для удержаний.
* Для ухода от удержаний.
* Из положения лежа

1. **Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации образовательного процесса** | **Дидактический материал** | **Формы подведения итогов** | **Техническое оснащение** |
| 1 | Вводное занятие | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа,  парный спарринг | Инструкции    по технике безопасности |  | ПК, экран, проектор |
| 2 | Общая физическая подготовка | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Нормативы,  комплексы упражнений | контрольные нормативы | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.   ПК, экран, проектор |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений | Нормативы,  комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола. | Контрольные и упражнения в спарринге | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.   ПК, экран, проектор |
| 4 | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение | Нормативы,  комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольные упражнения | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.   ПК, экран, проектор |
| 5 | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие | Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Нормативы,  комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | Беседа с учащимися | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.   ПК, экран, проектор |
| 6 | Правила борьбы | Лекции, практическое занятие | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. | Опрос учащихся,  практические упражнения | ПК, экран, проектор  спортинвентарь |
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8 | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. |  | Результаты  года, участие в соревнованиях | ПК, экран, проектор |

**5. 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 учащихся 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., Жилов 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 P.M. 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](https://www.google.com/url?q=http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami%23ixzz3s9NYKzDI&sa=D&ust=1465576060065000&usg=AFQjCNHL4qgnSB3pUNIbhPa6j1MRdxDS-g)

**Календарно-тематическое планирование сентябрь 2019 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов**  **всего** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Доведение плана на учебный год. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Спортивные игры. | 2 | 1,5 | 0,5 | 02.09.2019 |
| 2. | Закаливание. Режим и питание. Спортивные игры. ОФП. | 2 | 2 | 1 | 04.09.2019 |
| 3. | Оказание первой медицинской помощи. Входная диагностика знаний, умений и навыков. | 2 | 1 | 2 | 06.09.2019 |
| 4. | Простейшие акробатические элементамы: кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП. | 3 | 0 | 3 | 07.06.2019 |
| 5. | Простейшие акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад. Спортивная игра. ОФП. | 2 | 1 | 1 | 09.09.2019 |
| 6. | Простейшие акробатические элементы: кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 11.09.2019 |
| 7. | Работа в паре. СФП. Спортивные игры | 2 | 1 | 2 | 13.09.2019 |
| 8. | Безопасный путь на тренировку. Изучение техники само страховки: падение вперёд. ОФП. | 3 | 2 | 1 | 14.09.2019 |
| 9. | Простейшие акробатические элементы. Техники самостраховки: падение на спину. ОФП. | 2 | 1 | 2 | 16.09.2019 |
| 10. | Спортивные игры. СФП | 2 | 1 | 2 | 18.09.2019 |
| 11. | Краткие сведения о гигиене спортсмена, складывание формы, завязывание формы. Акробатические элементы. ОФП. | 2 | 1 | 1 | 20.09.2019 |
| 12. | Совершенствование техники самостраховки: падение на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. ОФП. | 3 | 1,5 | 1,5 | 21.09.2019 |
| 13. | Совершенствование простейших акробатических элементов. Изучение техники самостраховки. ОФП | 2 | 1 | 2 | 23.09.2019 |
| 14. | Мой кумир. Российские выдающиеся спортсмены. Спортивные игры. ОФП | 2 | 0 | 3 | 25.09.2019 |
| 15. | Изучение техники самостраховки.Удержание. ОФП | 2 | 1 | 2 | 27.09.2019 |
| 16. | Изучение техники самостраховки. Уходы от удержаний. ОФП | 3 | 0 | 3 | 28.09.2019 |
| 17. | Работа в паре. СФП. Спортивные игры. | 2 | - | 3 | 30.09.2019 |
| **Кол-во часов всего** | | **38** | **15,5** | **31,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование октябрь 2019 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов**  **всего** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Самостраховка. СФП. | 2 | 1 | 1 | 02.10.2019 |
| 2. | Основы тактики спортивного самбо. Оценка обстановки. Самостраховка. СФП. | 2 | 0,5 | 1,5 | 04.10.2019 |
| 3. | Основы тактики спортивного самбо. Оценка обстановки. Самостраховка. СФП. | 3 | 0 | 3 | 05.10.20195 |
| 4. | Основы тактики спортивного самбо. Принятие решения. Самостраховкав. СФП. | 2 | 0,5 | 1,5 | 07.10.2019 |
| 5. | Основы тактики спортивного самбо. Реализация решения. Самосраховка. СФП. | 2 | 0 | 2 | 09.10.2019 |
| 6. | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка технических действий. СФП. | 2 | 1 | 0,5 | 11.10.2019 |
| 7. | Возрастные группы и весовые категори. Одежда участников.СФП | 3 | 2 | 1 | 12.10.2019 |
| 8. | Основы тактики спортивного самбо. Самостраховка Спортивные игры. СФП. | 2 | 0,5 | 1,5 | 14.10.2019 |
| 9. | Работа с партнером. Основы тактики спортивного самбо. Техническая отработка подстраховки и самостраховки. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 16.10.2019 |
| 10. | Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. СФП | 2 | 1,5 | 0,5 | 18.10.2019 |
| 11. | ТБ при борьбе лежа. Изучение техники борьбы лежа. Самостраховка. СФП | 3 | 1 | 2 | 19.10.2019 |
| 12. | ТБ при борьбе лежа. Изучение техники борьбы лежа. Самостраховка. СФП | 2 | 1 | 1 | 21.10.2019 |
| 13. | Изучение техники борьбы лежа. Ответные захваты. ОРУ. | 2 | 1 | 1 | 23.10.2019 |
| 14. | Изучение техники борьбы лежа. Оборонительные захваты. Самостраховка. ОРУ | 2 | 1 | 1 | 25.10.2019 |
| 15. | Изучение техники борьбы лежа. предварительные захваты. ОРУ | 3 | 0 | 3 | 26.10.2019 |
| 16. | Изучение техники борьбы лежа. Перевороты. Самостраховка. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 28.10.2019 |
| 17. | Совершенствование техники борьбы лежа. Перевороты. Самостраховка. ОРУ | 2 | 0,5 | 1,5 | 30.10.2029 |
| **Кол-во часов всего** | | **38** | **12,5** | **25** |  |

**Календарно-тематическое планирование ноябрь 2019 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов**  **всего** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Изучение техники борьбы лежа. Удержания и уходы от них. Самостраховка ОРУ. | 2 | 0,5 | 1,5 | 01.11.2019 |
| 2. | Прорывы захватов оборонительных. Самостраховка ОРУ | 3 | 1 | 2 | 02.11.2019 |
| 3. | Изучение техники борьбы лежа, уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ | 2 | 0,5 | 1,5 | 06.11.2019 |
| 4. | Изучение техники борьбы лежа, уходы от удержаний. Болевые приемы. Самостраховка ОРУ | 2 | 0,5 | 1,5 | 08.11.2019 |
| 5. | Изучение техники борьбы лежа. Болевые приемы. Самостраховка. ОФП | 3 | 1 | 2 | 09.11.2019 |
| 6. | Беседа «Если я не победил – это не значит, что я проиграл!» .Спортивные игры.ОРУ | 2 | 1 | 1 | 11.11.2019 |
| 7. | Прорывы захватов оборонительных. Самостраховка ОРУ | 2 | 0,5 | 1,5 | 13.11.2019 |
| 8. | Прорывы захватов оборонительных. Самостраховка ОРУ | 2 | 1 | 1 | 15.11.2019 |
| 9. | Всероссийский день самбо. Изучение техники борьбы лежа. Уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ | 3 | 1,5 | 1,5 | 16.11.019 |
| 10. | Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ | 2 | - | 2 | 18.11.2019 |
| 11. | ТБ при работе в среднем партере. Изучение техники борьбы в партере. ОФП. | 2 | 1 | 1 | 20.11.2019 |
| 12. | Ответные приемы при борьбе лежа. ОФП. | 2 | 1 | 1 | 22.11.2019 |
| 13. | Изучение техники борьбы в партере. Болевые приемы. СФП. | 3 | 1 | 2 | 23.11.2019 |
| 14. | Изучение техники борьбы в партере. Болевые приемы. ОФП. | 2 | 0,5 | 2,5 | 25.11.2019 |
| 15. | Совершенствование техники борьбы в партере. Болевые приемы. ОФП. | 2 | 0,5 | 2,5 | 27.11.2019 |
| 16. | Совершенствование техники борьбы в партере. Болевые приемы. ОФП. | 2 | - | 2 | 29.11.2019 |
| 17. | Работа в паре. Отработка удержаний и уходов от них. | 3 | 0 | 3 | 30.11.2019 |
| **Кол-во часов всего** | | **39** | **11,5** | **29,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование декабрь 2019 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Диагностика адаптации обучающихся к борьбе самбо,  Конкурс рисунков. Спортивные игры. СФП | 2 | 1 | 1 | 02.12.2019 |
| 2. | Закрепление техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП | 2 | - | 2 | 04.12.2019 |
| 3. | Совершенствование техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП | 2 | - | 2 | 06.12.2019 |
| 4. | Совершенствование техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП | 3 | - | 3 | 07.12.2019 |
| 5. | Работа в паре. Эстафеты. СФП | 2 | - | 2 | 09.12.2019 |
| 6. | ТБ борьбы в стойке. Захваты и обхваты. ОФП | 2 | 1 | 1 | 11.12.2019 |
| 7. | Изучение борьбы в стойке. Классические захваты. Пятнашки. СФП | 2 | 1 | 1 | 13.12.2019 |
| 8. | Изучение борьбы в стойке. Классические захваты. Пятнашки. СФП | 3 | 0,5 | 1,5 | 14.12.2019 |
| 9. | Изучение борьбы в стойке. Односторонние захваты. Пятнашки. Самостраховка. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 16.12.2019 |
| 10. | Изучение борьбы в стойке. Обхваты. Спортивные игры. Самостраховка. СФП | 2 | - | 2 | 18.12.2019 |
| 11. | Работа в парах. Самостраховка. | 2 | 1 | 1 | 20.12.2019 |
| 12. | Работа в парах. Самостраховка. | 3 | - | 3 | 21.12.2019 |
| 13. | Беседа «Вредные привычки». Самостраховка. ОРУ | 2 | 1,5 | 0,5 | 23.12.2019 |
| 14. | Промежуточная аттестация. | 2 | - | 2 | 25.12.2019 |
| 15. | Спортивные игры. Эстафеты | 2 |  | 2 | 27.12.2019 |
| 16. | Спортивные игры «Пятнашки». Эстафеты | 3 | - | 3 | 28.12.2019 |
| 17. | Спортивные игры. «Хвостики». Эстафеты | 2 | - | 2 | 30.12.2019 |
| **Кол-во часов всего** | | **38** | **6,5** | **30,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование январь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | ТБ при занятии борьбой самбо. Самостраховка. ОФП | 2 | 1 | 1 | 10.01.2020 |
| 2. | Борьба лежа, борьба в партере. Самостраховка. ОРУ | 3 | - | 3 | 11.01.2020 |
| 3. | Борьба лежа, борьба в партере. Самостраховка. ОРУ | 2 | - | 2 | 13.01.2020 |
| 4. | Изучение борьбы в стойке. Захваты и обхваты. СФП | 2 | - | 2 | 15.01.2020 |
| 5. | Поход выходного дня. ОФП | 2 | - | 2 | 17.01.2020 |
| 6. | Ответные приемы при борьбе лежа. СФП. | 3 | - | 3 | 18.01.2020 |
| 7. | Ответные приемы при борьбе лежа. СФП. | 2 | 0,5 | 1,5 | 20.01.2020 |
| 8. | Комбинации из борцовских приемов лежа и защиты против них. ОФП. | 2 | 0,5 | 1,5 | 22.01.2020 |
| 9. | Беседа «Профилактика ОРВИ и ГРИППА». Работа в парах. ОРУ | 2 | 0,5 | 1,5 | 24.01.2020 |
| 10. | Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: с помощью бросков. СФП | 3 | 1 | 2 | 25.01.2020 |
| 11. | Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: с помощью бросков. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 27.01.2020 |
| 12. | Комбинации из борцовских приемов лежа и защиты против них. ОФП.ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 29.01.2020 |
| 13. | Работа в парах. Спортивные игры. ОРУ. | 2 | - | 2 | 31.01.2020 |
| **Кол-во часов всего** | | **29** | **4,5** | **24,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование февраль 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов**  **всего** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Беседа о мужестве. Изучениетехники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. ОФП | 3 | 1 | 2 | 01.02.2020 |
| 2. | Изучениетехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 03.02.2020 |
| 3. | Изучениетехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 05.02.2020 |
| 4. | Совершенствованиетехники борьбы в стойке. Стойки и передвижения. ОФП | 2 | - | 2 | 07.02.2020 |
| 5. | Отработкатехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. Стойки и передвижения. ОРУ | 3 | - | 3 | 08.02.2020 |
| 6. | Отработкатехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. Стойки и передвижения. ОРУ | 2 | - | 2 | 10.02.2020 |
| 7. | Работа в парах. Спортивные игры. ОФП | 2 | - | 2 | 12.02.2020 |
| 8. | Изучение бросков ногами. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 14.02.2020 |
| 9. | Отработка приема « броски ногами Самостраховка. ОФП | 3 | - | 3 | 15.02.2020 |
| 10. | Изучение бросков туловищем. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 17.02.2020 |
| 11. | Беседа о вреде курения. Контрприем приему проход в ноги.ОРУ | 2 | 1 | 1 | 19.02.2020 |
| 12. | Отработка контрприемов. Самостраховка. ОФП | 2 | - | 2 | 21.02.2020 |
| 13. | Изучение бросков за руку. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 26.02.2020 |
| 14. | Изучение контрприемов. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 28.02.2020 |
| 15. | Изучение контрприемов. ОФП | 3 | 0,5 | 1,5 | 29.02.2020 |
| **Кол-во часов всего** | | **34** | **5,5** | **28,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование март 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | ТБ работы в спарринге. Выполнение бросков и захватов. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 02.03.2020 |
| 2. | Беседа «Взаимовыручка, чувство товарищества». Работа в спаринге. Эстафеты, подвижные игры. СФП | 2 | 1 | 1 | 04.03.2020 |
| 3. | Изучение бросков за ногу, две ноги. ОФП | 2 | 1 | 1 | 06.03.2020 |
| 4. | Изучение контрприема. СФП. | 3 | - | 3 | 07.03.2020 |
| 5. | Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. ОФП | 2 | - | 2 | 11.03.2020 |
| 6. | Отработка коронных бросков. Удержания. СФП | 2 | - | 2 | 13.03.2020 |
| 7. | Изучение бросков рывком за руку, ногу.  Приёмы освобождения от удушений ОФП. | 3 | 1 | 2 | 14.03.2020 |
| 8. | Изучение бросков рывком за руку, ногу.  Приёмы освобождения от удушений ОФП. | 2 | - | 2 | 16.03.2020 |
| 9. | Выполнение бросков и захватов. Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. СФП | 2 | - | 2 | 18.03.2020 |
| 10. | Отработка техники борьбы в стойке. Работа  в парах на удержание. Освобождение от захватов за руки, за одежду. ОФП | 2 | - | 2 | 20.03.2020 |
| 11. | Отработка броска: передняя подножка. Перевороты. Удержания. СФП | 3 | - | 3 | 21.03.2020 |
| 12. | Отработка броска: передняя подножка. Перевороты. Удержания. СФП | 2 | - | 2 | 23.03.2020 |
| 13. | Изучение броска: Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. ОФП. | 2 | 0,5 | 1,5 | 25.03.2020 |
| 14. | Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 27.03.2020 |
| 15. | Отработка техники борьбы в стойке. Спортивные игры. Хвостики, регби. ОФП | 3 | 1,5 | 1,5 | 28.03.2020 |
| 16. | Отработка техники борьбы в стойке. Спортивные игры. Хвостики, регби. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 30.03.2020 |
| **Кол-во часов всего** | | **36** | **6,5** | **29,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование апрель 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Работа в парах. Спортивные игры. СФП | 2 | - | 2 | 01.04.2020 |
| 2. | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. ОФП | 2 | - | 2 | 03.04.2020 |
| 3. | Отработка переворотов, удержания. СФП | 3 | - | 3 | 04.04.2020 |
| 4. | Отработка переворотов, удержания. Болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. СФП | 2 | - | 2 | 06.04.2020 |
| 5. | Отработка техники борьбы в стойке. Работа  в парах на удержание. ОФП | 2 | - | 2 | 08.04.2020 |
| 6. | Отработка всех видов подсечек. Перевороты. Удержания. СФП | 2 | - | 2 | 10.04.2020 |
| 7. | Отработка контрприем. ОФП | 3 | - | 3 | 11.04.2020 |
| 8. | Отработка контрприем. ОФП | 2 | 1 | 1 | 13.04.2020 |
| 9. | Беседа «Права ребенка». Выполнение бросков и захватов, отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 15.04.2020 |
| 10. | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Отработка техники борьбы в стойке. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 17.04.2020 |
| 11. | Изучение болевых точек Удержания. Болевые приёмы. СФП | 3 | 1,5 | 1,5 | 18.04.2020 |
| 12. | Изучение болевых точек Удержания. Болевые приёмы. СФП | 2 | - | 2 | 20.04.2020 |
| 13. | Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 22.04.2020 |
| 14. | Работа в парах. Борцовские игры на выталкивание «Петушиные бои и пятнашки». СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 24.04.2020 |
| 15. | Отработка коронных бросков. Перевороты. Удержания. ОФП | 3 | - | 3 | 25.04.2020 |
| 16. | Отработка коронных бросков. Перевороты. Удержания. ОФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 27.04.2020 |
| 17. | Изучение бросков туловищем. СФП | 2 | 0,5 | 1,5 | 29.04.2020 |
| **Кол-во часов всего** | | **38** | **5,5** | **32,5** |  |

**Календарно-тематическое планирование май 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Отработка бросков через спину. ОФП. | 3 | **-** | 3 | 02.05.2020 |
| 2. | Отработка бросков через спину. ОФП. | 2 | - | 2 | 04.05.2020 |
| 3. | Работа в парах. Спортивные игры. | 2 | - | 2 | 06.05.2020 |
| 4. | Отработка контрприемов. СФП | 2 | - | 2 | 08.05.2020 |
| 5. | Отработка бросков за руку. Перевороты. Удержания. ОФП. | 2 | - | 2 | 11.05.2020 |
| 6. | Изучение бросков через грудь. ОФП. | 2 | - | 2 | 13.05.2020 |
| 7. | Совершенствование коронных бросков. ОФП. | 2 | - | 2 | 15.05.2020 |
| 8. | Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. СФП | 3 | 0,5 | 2,5 | 16.05.2020 |
| 9. | Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. СФП | 2 | - | 2 | 18.05.2020 |
| 10. | Торжественный выпуск обучающихся, прошедших полный курс обучения | 2 | 2 | - | 20.05.2020 |
| 11. | Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. СФП | 2 | - | 2 | 22.05.2020 |
| 12. | Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. СФП | 3 | - | 3 | 23.05.2020 |
| 13. | Итоговая аттестация. ОРУ | 2 | - | 2 | 25.05.2020 |
| 14. | Беседа «Летний отдых с пользой» Отработка техники борьбы лёжа, работа  в парах на удержание. СФП | 2 | 1,5 | 0,5 | 27.05.2020 |
| 15. | Подвижные спортивные игры. Футбол. СФП | 2 | - | 2 | 29.05.2020 |
| 16. | Подвижные спортивные игры. Футбол. СФП | 3 | - | 3 | 30.05.2020 |
| **Кол-во часов всего** | | **36** | **4** | **32** |  |

**Календарно-тематическое планирование июнь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Подвижные спортивные игры. «День-ночь». СФП | 2 | - | 2 | 01.06.2020 |
| 2. | Подвижные спортивные игры. «Пятнашки». СФП | 2 | - | 2 | 03.06.2020 |
| 3. | Подвижные спортивные игры. «Космонавт». СФП | 2 | - | 2 | 05.06.2020 |
| 4. | Подвижные спортивные игры. «Морская фигура». СФП | 3 | - | 3 | 06.06.2020 |
| 5. | Подвижные спортивные игры. «Пионер-болл». СФП | 2 | - | 2 | 08.06.2020 |
| 6. | Подвижные спортивные игры. «Петухи-курицы». СФП | 2 | - | 2 | 10.06.2020 |
| 7. | Игры на выталкивание. Спортивные игры СФП | 2 | - | 2 | 11.06.2020 |
| 8. | Беседа «Летний отдых с пользой». Эстафеты. Сдача итоговых нормативов. | 3 | - | 3 | 13.06.2020 |
| 9. | Подвижные спортивные игры. «Сумо». СФП | 2 | - | 2 | 15.06.2020 |
| 10. | Подвижные спортивные игры. «Салки» СФП | 2 | - | 2 | 17.06.2020 |
| 11. | Подвижные спортивные игры. «Скручивания» СФП | 2 | - | 2 | 19.06.2020 |
| 12. | Подвижные спортивные игры. «Зацепы» СФП | 3 | - | 3 | 20.06.2020 |
| 13 | Подготовка к соревнованиям по борьбе самбо. | 2 | - | 2 | 22.06.2020 |
| 14 | Соревнования по спортивной  борьбе. | 2 | - | 2 | 24.06.2020 |
| 15 | Итоги года. Соревнования | 3 | - | 3 | 26.06.2020 |
| **Кол-во часов всего** | | **34** | **-** | **34** |  |