

**Министерство образования Тверской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУ КСОШ № 1
Протокол №1 от 14.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секции «Самбо»**

Возраст: 7-17 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Автор составитель:
Учитель физкультуры
Куров Дмитрий Иванович

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) Актуальность программы

Отличительные особенности программы

Адресат программы Объем программы и сроки освоения Формы обучения

Уровень программы

Особенности организации образовательного процесса Режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы Задачи программы

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

Содержание учебно-тематического плана

1.4. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Рабочая программа воспитания

2.7. Календарный план воспитательной работы

3. Список литературы

4. Приложения

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо разработана в соответствии с: Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.); Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Особенности организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125.

Образовательная программа по борьбе самбо подготовлена на основе примерной образовательной программы «САМБО» по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений, допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско- французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования занимающихся в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение с 7-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Отличительные особенности программы

В системе дополнительного образования детей реализуется несколько аналогичных программ. Это комплексная дополнительная образовательная программа по самбо для детей от 7 до 17 лет для педагогов, тренеров-преподавателей, тренеров и инструкторов по самбо, работающих в системе дополнительного образования (автор - Р.А. Алексеев); Программа по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских

Настоящая программа отличается от перечисленных выше программ следующим:

- носит оздоровительно-образовательный характер;
- набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
- направлена на спортивно-массовую работу;
- практика проведения разновозрастных занятий;

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 15-20 человек. Продолжительность занятий для обучающихся 7- 17лет - 2 академических часа.

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 10-12 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

Объем и срок освоения программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Самбо» составляет 168 часов. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Уровень программы

Уровень программы стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации образовательной программы – традиционная. Организационная форма обучения – фронтальная (работа со всей группой одновременно), групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей)

Режим занятий

Занятия по программе «Самбо» проходят с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа . Итого 4 часа в неделю. (Сан ПиН СП 2.4. 3648-20)

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей в самбо.

Задачи

программы Образовательные (предметные):

- способствовать приобретению обучающимися 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.

Метапредметные: - содействовать интеллектуальному развитию обучающихся;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;

- способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- развить навыки по самообороне;

- содействовать укреплению здоровья и физическому развитию.

Личностные:

- формировать у обучающихся интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

- воспитывать у обучающихся трудолюбие, стремление к победам, смелость,

решительность и уверенность в себе; - формировать коммуникативные качества личности обучающихся.

Здоровьесберегающие:

- формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, органов и систем организма;
- освоение приемов самостоятельного закаливания организма;
- формирование навыков и умений профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

**1.3 Содержание программы Учебный
план (на 4 часа в неделю)**

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов в год			Форма аттеста- ции
		всего	теор ия	прак тика	
1	Теорети ческая подготов ка	9	9		Устны й контро ль
2	Общая физичес кая подгото вка	76		76	Текущ ий,Про межудо чный и итогов ый контро ль
3	Специал ьная физичес кая подгото вка	23		23	Проме жуточн ый и итогов ый контро ль

5	Технико-тактическая подготовка	40		40	Текущий, Промежуточный и итоговый контроль
6	Психологическая	10		10	Наблюдение
7	Контрольно-переводные испытания	6		6	Промежуточный и итоговый контроль
8	Контрольные соревнования	4		4	Промежуточный и итоговый контроль
8	Всего:	168		168	

Таблица №2

Календарный учебный график 2025- 2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Приблизительная Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	01.09	01.07-12.07.	42	2 раза в неделю 4 часа 1 занятие 2 часа

Содержание учебного плана Теоретические знания

Теория.

Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила безопасного поведения во время самостоятельных

занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.

Общая физическая подготовка

Теория.

Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма.

Содержание понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Практика.

Дальнейшее совершенствование общеразвивающих упражнений для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Выполнение движений с различной скоростью. Легкоатлетические упражнения: бег — 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров, прыжки в длину, метание теннисного мяча. Лазание по матам, гимнастической скамейке и стенке, перелезание через препятствие, переползание на четвереньках, на боку, попластунски. Прыжки и метания надувного мяча.

Специальная физическая подготовка

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практика. Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения с сопротивлением, упражнения с грузом, упражнения на скорость, упражнения на укрепления положения «мост». Упражнения со скакалкой, легкоатлетические упражнения. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять тиснению при захватах.

Технико-тактическая подготовка

Теория. Простейшие формы борьбы. Атакующие, вспомогательные, защитные захваты. Захваты для проведения приемов стоя и лежа.

Практика. Изучение захватов: рукава и отворотов; двух отворотов; рукава снизу;

рукава и ноги; рукава и пояса; рукава и туловища; одноименного (разноименного) рукава и шеи; одноименного (разноименного) отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумяправой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя- правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье. Упражнения в самостраховке и страховании партнера. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики

ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа.

Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим

упражнением уделяется особое значение. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах использование скользящих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Интегральная подготовка

Теория. Система тренировочных воздействий, (физической, технической, тактической) в соревновательной деятельности на обучающихся.

Практика. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную

реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена -- технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных

упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон

подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: - соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; - специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Контрольно-проверочные мероприятия

Теория. Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика. Контрольное занятие в форме зачета.

Планируемые результаты:

Результаты освоения программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося, а так же индивидуального повышение уровня физической развития обучающихся, освоение основных технических элементов в самбо, освоение теоретического программного материала.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

Образовательные

(предметные) Овладеют:

- знаниями по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- системой знаний о здоровом образе жизни;
- представлениями об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- основные элементы борьбы самбо;

Метапредметные

Разовьют:

- здоровье и физическое развитие;
- интеллектуальное мышление;
- общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- двигательные способности (сила, гибкость, быстрота, выносливость и координационные способности);
- навыки по самообороне.

Личностные

Воспитают:

- интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;

В результате обучения обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении

- туристических походов;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения,
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план-график (Смотреть приложение № 3)

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

Наличие:

Таблица №3

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24,32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1

19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10
29.	Секундомер электронный	штук	3
30.	Скакалка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка гимнастическая	штук	4
32.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33.	Табло судейское механическое самбо	комплект	1
34.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36.	Урна	штук	2
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Информационное обеспечение

Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы)

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования по специальности «юрист» (смотреть приложение № 2)

2.3 Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Стартовый уровень 1 года обучения, предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Оценочные материалы

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы «Самбо» включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические

наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях, участие в квалификационных соревнованиях с целью повышения спортивного уровня. Теоретические знания

оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов. Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения. Использование разнообразных методов

диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся. Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня.

Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

Также для определения общефизической подготовленности обучающихся,

используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms> (Приложение №1)

2.5 Методические материалы

В процессе реализации программы используются различные **методы**,

направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение)
- словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка);
- занятия проводятся в спортивном зале, бассейне;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Методы воспитания- метод создания воспитывающих ситуаций – перед обучающимся

встает проблема выбора определённых решений;

- ситуация успеха – предоставление каждому обучающемуся максимальной.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно- спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели занятия самбистов могут быть учебными учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно - тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры - прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение технических упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Педагог должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося

гражданина, как преданному своему делу и любимому виду спорта. Отсюда задачи, решаемые в процессе воспитательной работы тренера.

Подготовка квалифицированного самбиста – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико- тактической, психологической, морально - волевой подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого

являются : овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога-

тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки. Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- 1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- 2) повышение знаний тренера о коллективе;
- 3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- 1) как членов коллектива;
- 2) изучение учебной группы как коллектива
- 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

2.7 Календарный план воспитательной работы.

Таблица №4

№ п/п	Содержание работы	сроки	исполнитель
1	<p>Проведение бесед, лекций, посещение воспитательных мероприятий. Профилактическая беседа на тему: «Как защититься от коронавируса»,</p> <p>«О вреде никотина, алкоголя и наркотиков» (с демонстрацией видео-материалов)</p> <p>Участие и проведение соревнований, посвященных праздникам</p>	<p>сентябрь</p> <p>по календарю</p>	Тренер-преподаватель
2	<p>1. «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».</p> <p>2. Проведение родительского собрания по теме ««Интересы подростка. Занятия по борьбе самбо. Поддержать или запретить?»</p>	октябрь	Тренер-преподаватель
3	<p>беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».</p> <p>Участие в профильной смене Регионального центра «Альтаир»</p>	ноябрь	Тренер-преподаватель
4	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	декабрь	Тренер-преподаватель
5	Профилактической работы с родителями по предупреждению наркомании и вредных привычек среди детей и подростков.	январь	Тренер-преподаватель
6	инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	февраль	Тренер-
	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.		преподаватель

7	« Беговые и прыжковые упражнения – эффективное средство подготовки к учебно-тренировочному занятию в различных видах спорта »	март	Тренер-преподаватель
8	Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового самоопределения» (товарищеские встречи по культивируемым видам спорта) Индивидуальные беседы и консультации.	апрель	Тренер-преподаватель
9	Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»	май	Тренер-преподаватель
10	Проведение родительского собрания по теме « Итоги года»	июнь	Тренер-преподаватель

Список методической литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);
2. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Особенности организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125.
5. Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 года № 932 «Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Литература, использованная при составлении программы

1. Алексеев, Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) М.: 24 соу center, 2011. – 78 с.
2. Акопов А.А., К.М. Вашурин. Боевые приемы самбо. Учебнометодическое пособие для специальных средних заведений МВД СССР. Москва, 1970 г.
3. Андреев В.М., Е.М. Чумаков. Борьба самбо. Пособие для тренеров. ФиС. М. 1967 г.
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
5. Гулевич Д.И., Г.Н. Звягинцев. Борьба самбо, ФиС М. 1968 г.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Носов И.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки оздоровительных систем: учебное пособие. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2016. - 96с.
8. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальные разделы). Учебно- методическое и наглядное пособие. М.: ОАО «Оригинал», 1997 г.
9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
10. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
12. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
14. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высш. шк., 1997. - 189 с., ил.

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

Дополнительная литература:

1. <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация по самбо.
2. <https://ru.wikipedia.org> –
Википедия свободная энциклопедия.

ПРИЛОЖЕНИЯ 4

Приложение № 1

Тест по спортивному самбо для спортивно оздоровительных групп

1. Что должны сделать при несчастном случае пострадавший или очевидец ?

- немедленно сообщить тренеру-преподавателю, оказать первую помощь;
- вызвать скорую помощь, полицию, МЧС;
- сообщить о происшествии по телефону 112;
- сделать селфи и разместить информацию в социальные сети.

2. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?

- Синий;
- Белый;
- Красный;
- Черный;

3. Какую роль в истории самбо сыграл город Новосибирск?

- произошла встреча И. Сталина с А. Харлампиева, где утвердили аббревиатуру самбо.
- Встреча В. Ощепкова с В. Спиридоновым и интеграция техники самбо в приемы обезоруживания и задержания при помощи болевых в стойке.
- Организован съезд самбистов СССР и проведение первого чемпионата СССР по самбо.
- Создание А. Харлампиевым секции самбо вольным стилем при школе НКВД СССР.

4. Что разрешено на занятиях по самбо?

- Надеть чистую и целую спортивную форму.
- Снять браслеты, цепочки, кольца, оставить только серьги.
- Длинные волосы должны быть убраны с помощью заколки.
- Спортивную форму стирать запрещено.

5. Какая из этих дисциплин не относится к самбо?

- Боевое самбо.
- Спортивное самбо.
- Пляжное самбо.
- Снежное самбо.

6. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?

- За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

- За удержание в течении более 10 секунд, но менее 20 секунд.

- За бросок соперника на бок без падения атакующего.

- За удушающий прием.

7. Сколько национальных федераций являются членами ФИАС?

- 88;

- 120;

- 90;

- 105;

8. Талисманом самбо является?

- Лев.

- Дракон.

- Тигр.

- Медведь.

9. Где прошел первый чемпионат мира по самбо?

- СССР.

- Иран.

- Япония.

- Испания.

10. Когда ФИАС стала членом GAISF?

- 2000

- 1954

- 2018

- 1985

11. Какого направления самбо не существует?

- Самбо в школу.

- Студенческое самбо.

- Самбо курсанты.

- Кадетское самбо.

12. Что запрещено делать после окончания тренировки?

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Снять спортивную одежду и обувь.

- Остаться после тренировки в спортивном зале и обрабатывать не получившийся прием самостоятельно.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ

**Для перевода из группы СОГ в группу начальной учебной подготовки необходимо набрать:
ОТ 60 БАЛОВ ДО 40 БАЛОВ**

Нормативы для спортивно-оздоровительной группы

Таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
Исходное положение - «борцовский мост» Забеги вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) Варианты самостраховки	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. 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	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием			

Таблица 2

Показатели	Нормативы для группы СОГ для контрольно-переводных испытаний						
	уровень	7-9	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
2	3	4	5	6	7	8	9
Бег на 30	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,1 и меньше	4,9 и меньше	4,7 и меньше	4,6 и меньше
	4	5.7 - 5,8	5,4-5,5	5.2-5.3	5.1-5.1	4.8 - 4.9	4,7-4.8
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5.1 -5,1	4.9-5,0
	2	6.1 -6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5,1-52.....
	1	6,3 и	6,0 и	5,8 и	5,6 и	5,4 и	5,3 и
Непрерывн бег 5 мин,м	5				1376 и	1446 и	1576 и
	4				1281-1375	1341 -	1476-1575
	3				1186- 1280	1236-	1376-1475
	2				1191-1185	1131-1235	1276-1375
	1				1190 и	1130 и	1275 и
Прыжок в длину с места, см	5	170 и больше	182 и больше	198 и больше	213 и больше	238 и больше	251 и больше
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
	1	124 и	134 и	152 и	180 и	180 и	202 и
Прыжки ввех с см	5	38 и	40 и	45 и	50 и	55 и	60 и
	4	33-37	35-39	40-44	45-49	50-54	55- 59
	3	28-32	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
	2	23-27	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
	1	22 и	24 и	29 и	34 и	39 и	44 и
Бросок ного мяча (2кг) двумя руками из-	5	270 и	310 и	355 и	410 и	480 и	575 и
	4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570
	3	195-225	240 - 270	285-315	340-370	410-440	505-535
	2	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500
	1	155 и меньше	200 и меньше	245 и меньше	300 и меньше	370 и меньше	465 и меньше
Подтягива ние из вися, кол- во раз	5	8 и	9 и	10 и	13 и	17 и	17 и
	4	6-7	7-8	8-9	10- 12	13- 16	13.- 16 .
	3 1	4-5	5-6	6-7	7-9	9- 12	9- 12
	2	2-3	3-4	4-5	4-6	5-8	5-8
	1	1 и	2 и	3 и	3 и	4 и	4 и

Приложение № 2
Кадровое обеспечение

№/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Образование, как ое учебное заведение окончил, год окончания	Стаж работы			Занимаемая должность	отделение	Учебная нагрузка	Повышение квалификации 1 раз в 3 года		Аттестация 1 раз в 5 лет		награды	
				общий	В т.ч. пед	В данном учреждении				год	Где прошли	год	результат	Вид награды	год
1	Куров Дмитрий Иванович			25	10	10	Тренер - преподаватель	самбо		2024	Первая категория Приказ министерства образования Тверской области №11-А от 07.05.2024г «Об установлении педагогическим работникам организаций, осуществляющих образовательную деятельность, квалификационных категорий по результатам аттестации»	-	-	-	-

Приложение 3

Календарный учебный график на 2021 -2022 учебный год на (42 учебные недели)

№ п/п	Дата, неделя	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Групповая	3	Вводный инструктаж по технике безопасности	МОУ КСОШ №1	опрос
2			Групповая тренировочное	5	Стойки самбиста	МОУ КСОШ №1	текущий
3			Групповая индивидуальная	5	Спортивно-развивающие игры	МОУ КСОШ №1	текущий
4			Групповая	5	Стойки самбиста высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	МОУ КСОШ №1	текущий
5			Групповая	4	Передвижения самбиста в высокой и низкой стойках. Передвижения самбиста в левосторонней и правосторонней стойках	МОУ КСОШ №1	текущий
6			Групповая тренировочное	1	Захваты односторонний и двусторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	МОУ КСОШ №1	текущий
7			Групповая	5	Беседа о морально-волевых качествах	МОУ КСОШ №1	текущий
8			Групповая индивидуальная	5	Само-страховка и страховка соперника	МОУ КСОШ №1	текущий
9			Групповая тренировочное	3	Само-страховка и страховка соперника	МОУ КСОШ №1	текущий

10		Групповая тренировочное	5	а. Рассказ о важности выполне ния правильн ого падения на борцовск ий ковер. Основны е способы страховк и соперник а при броске.	МОУ КСОШ №1	текущий
11		Групповая тренировочное	3	Страховк а и само- страховк а на мягкой поверхно сти	МОУ КСОШ №1	текущий
12		Групповая	5	Страховк а и само- страховк а на твёрдой поверхно сти	МОУ КСОШ №1	зачет
13		Групповая	5	Борьба лёжа	МОУ КСОШ №1	текущий
14		Групповая индивидуальная	5	Основны е удержан ия	МОУ КСОШ №1	текущий
15		Групповая тренировочное	2	основны е удержан ия, направле нные на обездвиж ивание, лежащег о на спине противни ка	МОУ КСОШ №1	текущий
16		Групповая	3	Эстафет ы – тесты по физическ ой подготов ке	МОУ КСОШ №1	соревнования
17		Групповая индивидуальная	5	Переворо т захватом двух рук	МОУ КСОШ №1	текущий
18		Групповая индивидуальная	5	переворо т рычагом	МОУ КСОШ №1	текущий
19		Групповая	5	переворо т захватом руки и ноги изнутри	МОУ КСОШ №1	текущий

20		Групповая	4	заваливание задней подножкой	МОУ КСОШ №1	текущий
21		Групповая индивидуальная	5	удержание сбоку	МОУ КСОШ №1	текущий
22		Групповая индивидуальная	5	Занятие тренажёрном зале	МОУ КСОШ №1	текущий
23		Групповая индивидуальная	5	удержание	МОУ КСОШ №1	текущий
24		Игры внутри группы	5	удержание со стороны головы	МОУ КСОШ №1	текущий
25		Групповая	3	удержание верхом	МОУ КСОШ №1	текущий
26		Групповая	5	удержание с плеча	МОУ КСОШ №1	текущий
27		Групповая	5	Показательные выступления	МОУ КСОШ №1	текущий
28		Групповая	3	бросок через голову	МОУ КСОШ №1	текущий
29		Групповая	5	бросок захватом двух ног	МОУ КСОШ №1	текущий
30		Групповая	5	Борьба стоя - практика Значение стойки. - теория	МОУ КСОШ №1	текущий
31		Групповая	5	Спортивные игры - соревнования	МОУ КСОШ №1	соревнования
32		Групповая	4	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад – теория Броски - практика	МОУ КСОШ №1	текущий
33		Групповая	1	задняя подножка – теория задняя подножка – практика – теория Броски - практика	МОУ КСОШ №1	текущий

34		Групповая индивидуальная	5	Принцип броска – теория - опрос бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	МОУ КСОШ №1	опрос
35		Групповая	3	Принцип броска – теория бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри	МОУ КСОШ №1	текущий
36		Групповая	3	бросок захватом руки и одноименной пятки	МАОУ ДО «Купинская ДЮСШ»	текущий
37		Групповая	3	снаружи боковая подсечка	МОУ КСОШ №1	текущий
38		Групповая	3	передняя подножка	МОУ КСОШ №1	текущий
39		Групповая	3	зацеп голенью изнутри	МОУ КСОШ №1	текущий
40		Групповая, сдача нормативов по ОФП	4	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.	МОУ КСОШ №1	Сдача нормативов Тест по ОФП и теоретическому материалу
41		Групповая индивидуальная	4	Сдача нормативов: подтягивание, отжимание.	МОУ КСОШ №1	Сдача нормативов Итоговая аттестация
42		Групповая индивидуальная	1	Подведение итогов года.	МОУ КСОШ №1	Подведение итогов
Итого:	168			Итого:	168	