

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДДТ
(протокол от 25.05.2021 №



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ

Л.В.Лисов

Приказ от 31.05.2021 № 13-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый
Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 9 – 16 лет

Автор – составитель:
Гаджиев Новруз Меджид-оглы,
педагог дополнительного образования

п. Новоселки
2021

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	6
1.3.Содержание программы	8
1.4.Планируемые результаты	18
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	22
2.1.Календарный учебный график	22
2.2.Условия реализации программы	23
2.3.Формы аттестации (контроля)	24
2.4.Оценочные материалы	25
2.5.Методические материалы	29
3.Список литературы	33
Приложение	35

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *базового уровня* освоения *физкультурно-спортивной направленности* и предназначена для реализации на базе детских объединений Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

Программа «Самбо» – модифицированная, за основу взята дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» автор Иванов А.Р. МАУ ДО «Центр детского творчества» г. Фурманова Ивановской области, 2016 г.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Отличительные особенности программы. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play», а также укрепляют свое здоровье.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к учащимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию

содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Адресат программы: учащиеся среднего и старшего школьного возраста (9-16 лет), имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» составляет три года.

Основной учебно-тематический план составлен на 432 часа. Каждый год обучения – 144 часа.

Форма обучения по данной программе: очная. Программа может быть реализована как очная с использованием дистанционных технологий.

Наполняемость в учебных группах составляет: первый год обучения (возраст учащихся 9-14 лет) – 12-15 человек; второй год обучения (возраст учащихся 10-15 лет) – 10-12 человек; третий год обучения (возраст учащихся 11-16 лет) – 8-10 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Уменьшение количества учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения учащимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 144 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься до 4 часов в неделю: 2 раза по 2 часа, продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 10-15 минут. При реализации программы дистанционно продолжительность занятия для данной возрастной группы должна составлять не более 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для разностороннего физического развития, укрепления здоровья, воспитания гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Данная цель реализуется в следующих задачах:

обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

развивающие:

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

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Цели и задачи 1 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.

Цели и задачи второго года обучения

Задачи:

обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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 при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

Цели и задачи 3 года обучения

Задачи:

обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо,
- знакомить с терминологией, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- 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 совершенствованию навыков специальных видов движений при обучении борьбе 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, выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№ заня- тий	Название раздела, темы	Количество учебных ча- сов			Формы кон- троля
		всего	теория	практи- ка	
1 модуль					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	История развития борьбы самбо	2	2	-	Контрольные нормативы
3-9	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	14	2	12	Контрольные и упражнения в спарринге
10	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-	Контрольные упражнения
11-16	Само-страховка и страховка соперника	12	2	10	Беседа с учащимися
17-27	Борьба лежа	22	2	20	Опрос учащихся, практические упражнения
28-30	Борьба стоя	6	1	5	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
2 модуль					
31-45	Борьба стоя	30	3	27	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
46-55	Болевые приемы	20	4	16	Наблюдение.

					Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
56-62	Приемы самозащиты	14	2	12	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
63-70	Спортивно-развивающие игры	16	4	12	Наблюдение
71	Показательные выступления	2	-	2	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО		144	26	118	

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,

стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 года обучения

№ заня- тий	Название раздела, темы	Количество учебных ча- сов			Формы кон- троля
		всего	теория	практи- ка	
3 модуль					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2-12	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	22	4	18	Контрольные нормативы
13-22	Самостраховка и страховка соперника	20	4	16	Контрольные и упражнения в спарринге
23-30	Борьба лежа	16	3	13	Контрольные упражнения
4 модуль					
31-33	Борьба лежа	6	1	5	Контрольные упражнения
34-43	Борьба стоя	20	4	16	Беседа с учащимися
44-51	Болевые приемы	16	4	12	Опрос учащихся, практические упражнения
52-62	Приемы самозащиты	22	4	18	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
63-67	Спортивно-развивающие игры	10	-	10	Наблюдение
68-71	Показательные выступления	8	-	8	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	-	2	Итоги года
ИТОГО		144	26	118	

Тема 1. Вводное занятие

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

Беседы по патриотическому воспитанию: Выступление российских спортсменов на Олимпиадах. Олимпиада в Сочи - триумф России.

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. 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. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

Тема 9. Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 года обучения

№ заня- тий	Название раздела, темы	Количество учебных ча- сов			Формы кон- троля
		всего	теория	практи- ка	
5 модуль					
1	Вводные занятия. Прави- ла техники безопасности	2	2	-	Опрос
2-5	Техника самостраховки и элементы акробатики	8	-	8	Контрольные нормативы
6-16	Технико-тактическая под- готовка	22	2	20	Контрольные и упражнения в спарринге
17-30	Борьба в стойке	28	2	26	Контрольные упражнения
6 модуль					
31-32	Борьба в стойке	6	1	5	Контрольные упражнения
33-47	Борьба лежа	30	2	28	Беседа с уча- щимися
48	Основные положения правил проведения сорев- нований по борьбе самбо	2	2	-	Опрос учащих- ся, практиче- ские упражне- ния
49-53	Освобождение от удуш- ний	10	-	10	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррин- гов
54-58	Защита от захватов и об- хватов	10	-	10	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррин- гов
59-61	Спортивно-развивающие игры	6	-	6	Наблюдение. Выполнение

					специальных заданий.
62-71	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	20	-	20	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	-	2	Результаты года, участие в соревнованиях
ИТОГО		144	10	134	

Тема 1. Вводное занятие

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

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
2. 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. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10. Участие в соревнованиях по самбо

Практика: Апробирование изученных приемов в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 11. Подведение итогов года. Объяснение причин достижений и неудач.

Методические рекомендации на период летних каникул.

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.

МБГУ ДО ДВД

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». 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;
- 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 личного 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 учащимися 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 «Самбо» 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 учащегося:
 - знать теоретические сведения (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 учащегося:
- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»;
 - выполнять технические приемы индивидуально и в группах;
 - уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником);
 - взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Планируемые результаты 1 года обучения:

учащийся будет знать:

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

будет уметь:

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

Планируемые результаты 2 года обучения:

учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- уровни контрольных нормативов;
- технику выполнения бросков, захватов;
- правила проведения соревнований по самбо.

учащийся будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать состояние своего здоровья
- выполнять приём борьбы самбо применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Планируемые результаты 3 года обучения:

учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;

- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Модуль	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	1	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	2	21	42	84	01.06-14.09	01.01	31.05
2	3	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	4	21	42	84	01.06-14.09	01.01	31.05
3	5	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	6	21	42	84	01.06-14.09	01.01	31.05

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год представлен в Приложении.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Самбо» необходимо следующее обеспечение:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- борцовский ковер – 1 шт.;
- гимнастические стенки – 15 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- маты – 8 шт.;
- набивные мячи – 5 шт.;
- скакалки – 15-20 шт.;
- канат – 1 шт.;
- гантели – 5 пар;
- утяжелители – 5 комп.;
- тренажеры;
- спортивная форма: борцовки, самбовки, спортивные куртки, чешки - по количеству участников;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Сборник правил проведения соревнований;
- Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
- Слайд-фильмы и видеофильмы.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессиональный стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298-н.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Самбо» предусмотрены следующие **формы подведения итогов**: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- *входная диагностика* (сентябрь) - в форме педагогического тестирования;
- *промежуточная аттестация* (декабрь) - в форме зачетного занятия, показательных выступлений;
- *итоговая аттестация* (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня

перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного за-

нения. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки.

Участие в мероприятиях

<i>№ п/п</i>	<i>Списочный состав</i>	<i>Школьный уровень</i>	<i>Районный уровень</i>	<i>Региональный уровень</i>	<i>За год (количество)</i>
<i>1</i>					
<i>2 и т.д.</i>					
<i>Название, дата</i>					

Лист самооценки

Фамилия, имя.....

На занятии мне больше всего понравилось	
На занятии мне запомнилось	
Мне захотелось узнать больше	

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-измерительные нормативы

<i>Общая физическая подготовка</i>						
	мальчики			девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
«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 углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5 б.		4 б.		3 б.	
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 полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90^0 , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий	Тренером составляются 2-3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-

	(комбинаций), секунды	тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10-12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

2.5. Методические материалы

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями достижения успешных результатов обучения по данной программе является многолетняя целенаправленная подготовка обучающихся, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах - новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В связи с этим для групп первого года обучения программой предусмотрены занятия, направленные на укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, быстроты, ловкости.

В группах второго-третьего годов обучения занятия направлены на обучение и совершенствование техники тактики борьбы, привитие интереса к соревнованиям, подготовку к сдаче и выполнению нормативных требований.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой организации систематических занятий в физическом воспитании признано учебно-тренировочное занятие, оправдавшее себя в длительной практике.

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее приемов, связок, комбинаций, борьбе в партере и стойке. Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки обучающихся, морально-волевые качества юного спортсмена. Для того чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение обучающимися материала программы, на занятиях используются: стимулирование интереса к учению; самостоятельная работа и работа под руководством педагога; контроль (самоконтроль, контроль роста динамики спортивных показателей); творческий подход к образованию и воспитанию, который предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главное в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным обучающимся движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Основой подготовки в объединении является универсальность в овладении технико-тактическими приемами борьбы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность);
- воспитание трудолюбия.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности	беседа, тест	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	Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные упражнения и в спарринге	Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор

4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видеоматериала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, 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	Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
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.	Презентация по итогам	Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

3. Список литературы

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ)
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
9. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16

10. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242)

12. Устав и локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»

Список литературы для педагога

1. Авилов В.И. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В.И. Авилов. - М.: ФАИР, 2019. - 352 с.

2. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.

3. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.

4. Андреев В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.

5. Ваисов К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учебное пособие / К.М. Ваисов, Д.В. Кудрявцев; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Омский гос. технический ун-т». - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. - 82 с.

6. Галковский Н.М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.

7. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.

8. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.

9. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 224 с.

10. Гласс Лиллиан Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Лиллиан Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.

11. Головихин Е.В. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Е.В. Головихин — Тюмень: «Автор», 2013. - 54 с.

12. Гулевич Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.

13. Ломакина Е.В., Табаков С.Е. Самбо - в школу. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования. - М.: Просвещение, 2019. - 231 с.

14. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2011. - 160 с.
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] - URL: https://avangardsport.at.Ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
17. Рудман Д.В. Школа Самбо Давида Рудмана.:1000 болевых приемов. - М.: Человек, 2010. - 296 с.
18. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 322 с.
19. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
20. Рудман Д.Л. Самбо: [Учись защищать себя: Метод. пособие] / Давид Рудман. - М.: Терра-спорт, 2000. - 215 с.
21. Селиверстов С.А. Самбо: (Спортив., боевой и спец. разделы): Учеб.-метод. и нагляд. пособие / С. А. Селиверстов; Межрегион. ассоц. соц. защиты ветеранов спецподразделений правоохранит. органов и спецслужб «Витязь». - М.: Межрегион. ассоц. соц. защиты ветеранов спецподразделений правоохранит. органов и спецслужб «Витязь», 1997. - 510 с.
22. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя : [учебно-методическое пособие] / [А.П. Бибик и др.] ; под общ. ред. Ю.А. Шулики. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 185 с.
23. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. - М.: Гранд: Фаир пресс, 2002. - 517 с.
24. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 357 с.
25. Хижевский О.В. Самбо / О.В. Хижевский. - М.: Гревцов Паблшер, 2014. - 352 с.
26. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков - 2 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 622 с.
27. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Фаир-Пресс : ГРАНД, 2005. - 444 с.
28. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа, пистолета. - Мн.: Современное слово, 2004. — 448 с.
29. Шестаков В.Б. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Москва: Просвещение, 2017. - 316 с.
30. Шестаков В.Б. Самбо - наука побеждать: теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 222 с.
31. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 216 с.

Список литературы для учащихся

1. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 224 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо: [Учись защищать себя: Метод. пособие] / Давид Рудман. - М.: Terra-спорт, 2000. - 215 с.
4. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков - 2 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 622 с.
5. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Фаир-Пресс : ГРАНД, 2005. - 444 с.
6. Шестаков В.Б. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Москва: Просвещение, 2017. - 316 с.

Список обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
7. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

Интернет-ресурсы

1. www.sambo.ru – Федерация самбо России
2. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLllmPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО
3. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО
4. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО
5. https://vk.com/wall-35233119_2662 - Подборка книг по самбо

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год

группа № 1

Год обучения: первый

Педагог дополнительного образования:

Место проведения занятий:

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-		
2.	История развития борьбы самбо	2	2	-		
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	1	1		
4.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
5.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
6.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
7.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
8.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
9.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	1	1		
10.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-		
11.	Само-страховка и страховка соперника	2	1	1		
12.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
13.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
14.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
15.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
16.	Само-страховка и страховка соперника	2	1	1		

	ка					
17.	Борьба лежа	2	1	1		
18.	Борьба лежа	2	-	2		
19.	Борьба лежа	2	-	2		
20.	Борьба лежа	2	-	2		
21.	Борьба лежа	2	-	2		
22.	Борьба лежа	2	-	2		
23.	Борьба лежа	2	-	2		
24.	Борьба лежа	2	-	2		
25.	Борьба лежа	2	-	2		
26.	Борьба лежа	2	-	2		
27.	Борьба лежа	2	1	1		
28.	Борьба стоя	2	1	1		
29.	Борьба стоя	2	-	2		
30.	Борьба стоя	2	-	2		
31.	Борьба стоя	2	-	2		
32.	Борьба стоя	2	-	2		
33.	Борьба стоя	2	-	2		
34.	Борьба стоя	2	1	1		
35.	Борьба стоя	2	-	2		
36.	Борьба стоя	2	-	2		
37.	Борьба стоя	2	-	2		
38.	Борьба стоя	2	-	2		
39.	Борьба стоя	2	1	1		
40.	Борьба стоя	2	-	2		
41.	Борьба стоя	2	-	2		
42.	Борьба стоя	2	-	2		
43.	Борьба стоя	2	-	2		
44.	Борьба стоя	2	-	2		
45.	Борьба стоя	2	1	1		
46.	Болевые приемы	2	1	1		
47.	Болевые приемы	2	-	2		
48.	Болевые приемы	2	-	2		
49.	Болевые приемы	2	-	2		
50.	Болевые приемы	2	1	1		
51.	Болевые приемы	2	-	2		
52.	Болевые приемы	2	-	2		
53.	Болевые приемы	2	1	1		
54.	Болевые приемы	2	-	2		
55.	Болевые приемы	2	1	1		
56.	Приемы самозащиты	2	1	1		
57.	Приемы самозащиты	2	-	2		

58.	Приемы самозащиты	2	-	2		
59.	Приемы самозащиты	2	-	2		
60.	Приемы самозащиты	2	-	2		
61.	Приемы самозащиты	2	-	2		
62.	Приемы самозащиты	2	1	1		
63.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
64.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
65.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
66.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
67.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
68.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
69.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
70.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
71.	Показательные выступления	2	-	2		
72.	Итоговое занятие	2	-	2		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год

группа № 1

Год обучения: второй

Педагог дополнительного образования:

Место проведения занятий:

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-		
2.	История развития борьбы самбо	2	2	-		
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	1	1		
4.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
5.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
6.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
7.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
8.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
9.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	-	2		
10.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	1	1		
11.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-		
12.	Само-страховка и страховка соперника	2	1	1		
13.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
14.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
15.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
16.	Само-страховка и страховка соперника	2	-	2		
17.	Само-страховка и страховка соперника	2	1	1		

	ка					
18.	Борьба лежа	2	1	1		
19.	Борьба лежа	2	-	2		
20.	Борьба лежа	2	-	2		
21.	Борьба лежа	2	-	2		
22.	Борьба лежа	2	-	2		
23.	Борьба лежа	2	-	2		
24.	Борьба лежа	2	-	2		
25.	Борьба лежа	2	-	2		
26.	Борьба лежа	2	-	2		
27.	Борьба лежа	2	-	2		
28.	Борьба лежа	2	1	1		
29.	Борьба стоя	2	1	1		
30.	Борьба стоя	2	-	2		
31.	Борьба стоя	2	-	2		
32.	Борьба стоя	2	-	2		
33.	Борьба стоя	2	-	2		
34.	Борьба стоя	2	1	1		
35.	Борьба стоя	2	-	2		
36.	Борьба стоя	2	-	2		
37.	Борьба стоя	2	-	2		
38.	Борьба стоя	2	-	2		
39.	Борьба стоя	2	1	1		
40.	Борьба стоя	2	-	2		
41.	Борьба стоя	2	-	2		
42.	Борьба стоя	2	-	2		
43.	Борьба стоя	2	-	2		
44.	Борьба стоя	2	-	2		
45.	Борьба стоя	2	1	1		
46.	Болевые приемы	2	1	1		
47.	Болевые приемы	2	-	2		
48.	Болевые приемы	2	-	2		
49.	Болевые приемы	2	1	1		
50.	Болевые приемы	2	-	2		
51.	Болевые приемы	2	-	2		
52.	Болевые приемы	2	1	1		
53.	Болевые приемы	2	-	2		
54.	Болевые приемы	2	-	2		
55.	Болевые приемы	2	1	1		
56.	Приемы самозащиты	2	1	1		
57.	Приемы самозащиты	2	-	2		
58.	Приемы самозащиты	2	-	2		

59.	Приемы самозащиты	2	-	2		
60.	Приемы самозащиты	2	-	2		
61.	Приемы самозащиты	2	-	2		
62.	Приемы самозащиты	2	1	1		
63.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
64.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
65.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
66.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
67.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
68.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
69.	Спортивно-развивающие игры	2	1	1		
70.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
71.	Показательные выступления	2	-	2		
72.	Итоговое занятие	2	-	2		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год

группа № 1

Год обучения: третий

Педагог дополнительного образования:

Место проведения занятий:

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика		
1.	Вводные занятия. Правила техники безопасности	2	2	-		
2.	Техника самостраховки и элементы акробатики	2	-	2		
3.	Техника самостраховки и элементы акробатики	2	-	2		
4.	Техника самостраховки и элементы акробатики	2	-	2		
5.	Техника самостраховки и элементы акробатики	2	-	2		
6.	Технико-тактическая подготовка	2	1	1		
7.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
8.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
9.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
10.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
11.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
12.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
13.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
14.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
15.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2		
16.	Технико-тактическая подготовка	2	1	1		
17.	Борьба в стойке	2	1	1		
18.	Борьба в стойке	2	-	2		
19.	Борьба в стойке	2	-	2		
20.	Борьба в стойке	2	-	2		
21.	Борьба в стойке	2	-	2		
22.	Борьба в стойке	2	-	2		
23.	Борьба в стойке	2	-	2		
24.	Борьба в стойке	2	-	2		
25.	Борьба в стойке	2	-	2		
26.	Борьба в стойке	2	-	2		

27.	Борьба в стойке	2	-	2		
28.	Борьба в стойке	2	-	2		
29.	Борьба в стойке	2	-	2		
30.	Борьба в стойке	2	-	2		
31.	Борьба в стойке	2	-	2		
32.	Борьба в стойке	2	1	1		
33.	Борьба лежа	2	1	1		
34.	Борьба лежа	2	-	2		
35.	Борьба лежа	2	-	2		
36.	Борьба лежа	2	-	2		
37.	Борьба лежа	2	-	2		
38.	Борьба лежа	2	-	2		
39.	Борьба лежа	2	-	2		
40.	Борьба лежа	2	-	2		
41.	Борьба лежа	2	-	2		
42.	Борьба лежа	2	-	2		
43.	Борьба лежа	2	-	2		
44.	Борьба лежа	2	-	2		
45.	Борьба лежа	2	-	2		
46.	Борьба лежа	2	-	2		
47.	Борьба лежа	2	1	1		
48.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	2	-		
49.	Освобождение от удушений	2	-	2		
50.	Освобождение от удушений	2	-	2		
51.	Освобождение от удушений	2	-	2		
52.	Освобождение от удушений	2	-	2		
53.	Освобождение от удушений	2	-	2		
54.	Защита от захватов и обхватов	2	-	2		
55.	Защита от захватов и обхватов	2	-	2		
56.	Защита от захватов и обхватов	2	-	2		
57.	Защита от захватов и обхватов	2	-	2		
58.	Защита от захватов и обхватов	2	-	2		
59.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
60.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
61.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2		
62.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
63.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
64.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
65.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		

	ях по самбо					
66.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
67.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
68.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
69.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
70.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
71.	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	2	-	2		
72.	Итоговое занятие	2	-	2		