

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железногорский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
педагогов дополнительного
образования КГБОУ

«Железногорский кадетский корпус»

(протокол от «28» августа 2024г. №1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Железногорский
кадетский корпус»

_____ В.В. Войнов

(приказ от «30» августа 2024г.
№37/ОД)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Шапкин Алексей Викторович

Железногорск
2024

Пояснительная записка

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально- нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения материала, используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания, реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности - получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы является то, что для занятий по этой программе не проводится специального отбора в отличие от программ специализированных спортивных школ. В данной программе система спортивной подготовки самбо в первую очередь направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование кадет, желающих заниматься этим видом спорта.

Целевой раздел

Цель: разносторонняя физическая подготовка учащихся, овладение основами техники самбо.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении кадетов.

Планируемый результат: овладение кадетами основами техники самбо.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели по 5 учебных часов в неделю, 170 часов в год. Занятия проводятся по 1-2 учебных часа, 3 раза в неделю, продолжительность одного часа – 40 минут. Данная программа рассчитана на 4 года, 680 часов за весь период обучения. Возраст детей – 10-18 лет.

Форма обучения – очная, занятия проводятся в групповой форме.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- принятие традиционных российских ценностей;
- готовность вести совместную деятельность;

патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности, патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, символам края, образовательной организации;

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- понимание ценности и убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края), способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты отражают:Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при

поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты: овладение кадетами основами техники самбо.

В конце обучения дети должны:

знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»);

- знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо;

- знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах;
- знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки;
- обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием;
- знать и применять правила гигиены на занятиях;
- уметь взаимодействовать с партнером, в команде;
- уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией;
- уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;
- мотивированность к занятиям самбо (посредством имитационных игровых заданий);
- демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром;
- демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа;
- демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний;
- демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках;
- выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения;
- выполнять активные и пассивные способы защиты;
- способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка);
- выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок;
- уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата;
- способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение;
- способность мыслить тактически;
- мотивированность к занятиям физической культурой;
- умение правильно взаимодействовать с партнерами;
- совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

Оценкой результативности являются личные достижения в соревнованиях, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Содержательный раздел Учебный план

Содержание часов	5 ч/н НП-1	5 ч/н НП-2	5 ч/н БП-1	5 ч/н БП-2
------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

1. Теоретические занятия	12	12	12	12
Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2	2
Физическая культура и спорт в России. Самбо в России	2	2	2	2
Общие понятия о технике	2	2	2	2
Краткие сведения о физиологических основах тренировки в самбо. Общие понятия о гигиене	2	2	2	2
Психологическая подготовка	4	4	4	4
2. Практические занятия	145	144	143	144
Общая физическая подготовка самбиста	40	40	39	35
Специальная физическая подготовка	48	41	40	39
Технико-тактическая подготовка	57	63	64	70
3. Тестирование и участие в соревнованиях	13	12	13	14
Сдача контрольных нормативов	8	8	8	8
Соревновательная практика	5	4	5	6
Итого:	170	170	170	170

Содержание программы

1. Теоретические занятия

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста. Предупреждение травм. Причина травм.

Травматизм в процессе занятий борьбой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях борьбой

Физическая культура и спорт в России. Самбо в России.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины

История создания самбо. Сведения о развитии самбо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Общие понятия о технике.

Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо.

Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа

Психологическая подготовка

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

2. Практические занятия.

Общая физическая подготовка самбиста и специальная физическая подготовка:

Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;

- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется); имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Комплекс упражнений.

- Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника
- Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами
- Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.
- Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Технико-тактическая подготовка:

Борьба в партере.

Удержания:

- сбоку захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра,
- верхом захватом рук,
- со стороны головы с захватом пояса.

Болевые приемы:

- рычаг локтя внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами,
- перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги с верху.

Удушающие приемы:

- предплечьем сзади;
- плечом и предплечьем сзади,
- петлей сзади;
- предплечьем спереди;
- предплечьем сверху,
- отворотом сзади;
- приподнимая руку;
- отворотом спереди.

Перевероты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке.

- Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
- Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок через бедро с захватом руки и шей
- Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.
- Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье).
- Подхват с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок захватом ноги подколенной сгиб и пояса сзади.
- Бросок захватом ноги и туловища.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.
- Зацеп снаружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Тактика борьбы

Тактика захватов и передвижений:

- тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.
- создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.
- тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебный, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Учебно-тренировочные схватки:

- для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра,
- в разных положениях (в стойке, в партере),
- с партнерами различного роста и веса,
- с ведением поединка только в стойке при стремлений партнера к борьбе: лежа, и наоборот
- только в партере при стремлений партнера бороться в стойке: с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема: с формой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки:

- для формирования навыка ведения поединка,
- для развития специальных физических и психических качеств,
- для формирования качеств «спортивного» характера,
- для накопления опыта борьбы с разными противниками.

3. Тестирование и участие в соревнованиях

Сдача контрольных нормативов и соревновательная практика
Приложение 1.

Организационный раздел Календарно-тематическое планирование «Самбо» Начальная подготовка первый год обучения (5 часов)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля и аттестации
			Всего	Теория	Практика		
I четверть							
1.		Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.		2		беседа	опрос
2.		СФП			2	УТЗ	текущий
3.		ОФП			1	УТЗ	текущий
4.		СФП			2	УТЗ	текущий
5.		ОФП			2	УТЗ	текущий
6.		ОФП			1	УТЗ	текущий
7.		СФП			2	УТЗ	текущий
8.		СФП			2	УТЗ	текущий
9.		Бросок задней подножкой ТП			1	УТЗ	коррекционный
10.		СФП			2	УТЗ	текущий

11.		СФП			2	УТЗ	текущий
12.		Бросок без бедра ТТП			1	УТЗ	коррекционный
13.		Бросок через бедро ТТП			2	УТЗ	коррекционный
14.		ОФП			2	УТЗ	текущий
15.		ОФП			1	УТЗ	текущий
16.		Бросок с захватом ног - прямой ТТП			2	УТЗ	коррекционный
17.		ОФП			2	УТЗ	текущий
18.		Бросок передней подножкой. Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону ТТП			1	УТЗ	коррекционный
19.		Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону ТТП			2	УТЗ	коррекционный
20.		СФП			2	УТЗ	текущий
21.		Психологическая подготовка самбиста		1		УТЗ тренинг	социально психологический
22.		Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону. Бросок передней подножкой ТТП			2	УТЗ	коррекционный
23.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	этапный
24.		Учебно-тренировочные схватки. Игра «Транспортировка». Игра «Перестрелка».			1	подвижные игры	оперативный
II четверть							
25.		Физическая культура и спорт в России. Самбо			2	беседа	опрос

		в России					
26.		Удержания - сбоку, верхом. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
27.		Удержания- со стороны головы, ног, поперек ТТП			2	УТЗ	коррекционный
28.		СФП			2	УТЗ	текущий
29.		Падения. Страховка. Бросок через бедро. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
30.		ОФП			2	УТЗ	текущий
31.		ОФП			2	УТЗ	текущий
32.		СФП			1	УТЗ	текущий
33.		ОФП			2	УТЗ	текущий
34.		СФП			2	УТЗ	текущий
35.		Удержания - сбоку, верхом. Уходы с удержания поперек ТТП			1	УТЗ	коррекционный
36.		Бросок боковой подсечкой ТТП			2	УТЗ	коррекционный
37.		Бросок подсечкой в движении ТТП			2	УТЗ	коррекционный
38.		Удержания - со стороны головы, ног, поперек Уходы с удержания поперек ТТП			1	УТЗ	коррекционный
39.		СФП			2	УТЗ	текущий
40.		Удержания - со стороны головы, ног, поперек Уходы с удержания			2	УТЗ	коррекционный

		поперек ТТП					
41.		Бросок с захватом ног - обратный. Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону ТТП			1	УТЗ	коррекционный
42.		СФП			2	УТЗ	текущий
43.		ОФП			2	УТЗ	текущий
44.		СФП			1	УТЗ	текущий
45.		СФП			2	УТЗ	текущий
46.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	этапный
47.		Психологическая подготовка		1		тренинг	социальнопсихологический
48.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			2	подвижные игры	оперативный
III четверть							
49.		Общие понятия о технике.		2		беседа	опрос
50.		Болевые приемы на руки ТТП			1	УТЗ	коррекционный
51.		Болевые приемы на ноги ТТП			2	УТЗ	коррекционный
52.		Болевые приемы на руки ТТП			2	УТЗ	коррекционный
53.		Болевые приемы на ноги ТТП			1	УТЗ	коррекционный
54.		Бросок с захватом ног - обратный. Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону. ТТП			2	УТЗ	этапный
55.		Бросок боковой			2	УТЗ	этапный

		подсечкой бросок. Бросок подсечкой в движении ТТП					бй
56.		ОФП			1	УТЗ	текущ ий
57.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
58.		Удержания - сбоку, верхом. Уходы с удержания поперек ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
59.		Удержания - со стороны головы, ног, поперек Уходы с удержания поперек ТТП			1	УТЗ	этапн ый
60.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
61.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
62.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
63.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
64.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
65.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
66.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
67.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
68.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
69.		Переворот рывком на себя. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
70.		Переворот рывком на себя. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
71.		Активные и пассивные способы защиты от болевого приема на руки ТТП			1	УТЗ	этапн ый

72.		Активные и пассивные способы защиты от болевых приемов на ноги. ТТП			2	УТЗ	этапный
73.		Активные и пассивные способы защиты от болевых приемов на руки ТТП			2	УТЗ	этапный
74.		Активные и пассивные способы защиты от болевых приемов на ноги. ТТП			2	УТЗ	этапный
75.		ОФП			2	УТЗ	текущий
76.		Психологическая подготовка самбиста		1		тренинг	социальнопсихологический
77.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	этапный
78.		СФП			2	УТЗ	текущий
79.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	тренировочные схватки	оперативный
IV четверть							
80.		Краткие сведения о физиологических основах тренировки в самбо. Общие понятия о гигиене		2		беседа	опрос
81.		СФП			2	УТЗ	текущий
82.		ОФП			1	УТЗ	текущий
83.		СФП			2	УТЗ	текущий
84.		ОФП			2	УТЗ	текущий
85.		СФП			1	УТЗ	текущий

86.		СФП			2	УТЗ	текущий
87.		Переворот рывком на себя. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
88.		Бросок с захватом ног - обратный. Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
89.		Бросок с захватом ног обратный и прямой ТТП			2	УТЗ	коррекционный
90.		ОФП			2	УТЗ	текущий
91.		СФП			1	УТЗ	текущий
92.		Уходы с удержания верхом. Бросок через спину. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
93.		ОФП			2	УТЗ	текущий
94.		СФП			1	УТЗ	текущий
95.		Уходы с удержания верхом. Бросок через спину ТТП			2	УТЗ	итоговый
96.		ОФП			1	УТЗ	текущий
97.		СФП			2	УТЗ	текущий
98.		ОФП			2	УТЗ	текущий
99.		Психологическая подготовка		1		тренинг	социально психологический
100.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	итоговый
101.		ОФП			2	УТЗ	текущий
102.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами			1	тренировочные	оперативный

		единоборств)				схватк и	
Итого:			170	12	158		

**Календарно-тематическое планирование «Самбо»
Начальная подготовка второй год обучения (5 часов)**

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля и аттестации
			Всего	Теория	Практика		
I четверть							
1.		Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.		2		беседа	опрос
2.		СФП			2	УТЗ	текущий
3.		ОФП			1	УТЗ	текущий
4.		ОФП			2	УТЗ	текущий
5.		СФП			2	УТЗ	текущий
6.		ОФП			1	УТЗ	текущий
7.		СФП			2	УТЗ	текущий
8.		СФП			2	УТЗ	текущий
9.		Передняя подножка с захватом руки и отворота. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
10.		ОФП			2	УТЗ	текущий
11.		СФП			2	УТЗ	текущий
12.		Бросок передняя подножка с захватом за рукава ТТП			1	УТЗ	коррекционный
13.		Бросок боковой			2	УТЗ	корре

		переворот ТТП					кцион ный
14.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
15.		Боковая подсечка с захватом руки и отворота. ТТП			1	УТЗ	корре кцион ный
16.		Бросок с захватом руки и одноименной голени. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
17.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
18.		Задняя подножка с захватом ноги двумя руками. ТТП			1	УТЗ	корре кцион ный
19.		Зацеп стопой изнутри. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
20.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
21.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социа льноп сихол огичес кий
22.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
23.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир овани	этапн ый
24.		Соревновательная практика			1	тренир овочн ые схватк и	опера тивный
II четверть							
25.		Физическая культура и спорт в России. Самбо в России		2		беседа	опрос
26.		Передний переворот. Подсад бедром снаружи. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
27.		ОФП			1	УТЗ	текущ ий
28.		Зацеп изнутри под			2		корре

		одноименную ногу. ТТП					кцион ный
29.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
30.		ОФП			1	УТЗ	текущ ий
31.		«Ножницы» под две и одну ногу. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
32.		Защита от приемов и контрприемы. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
33.		ОФП			1	УТЗ	текущ ий
34.		Переворот с захватом руки и бедра. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
35.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
36.		ОФП			1	УТЗ	текущ ий
37.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
38.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
39.		Переворот с захватом предплечья из-под плеча. ТТП			1	УТЗ	корре кцион ный
40.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
41.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
42.		Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. ТТП			1	УТЗ	корре кцион ный
43.		Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
44.		Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
45.		Психологическая		1		тренин	социа

		подготовка.				Г	льнопсихологический
46.		ОФП			2	УТЗ	текущий
47.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	этапный
48.		Соревновательная практика			1	тренировочные схватки	оперативный
III четверть							
49.		Общие понятия о технике		2		беседа	опрос
50.		ОФП			1	УТЗ	текущий
51.		СФП			2	УТЗ	текущий
52.		ОФП			2	УТЗ	текущий
53.		СФП			1	УТЗ	текущий
54.		Передняя подножка после задней подножки. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
55.		Подхват после передней ТТП			2	УТЗ	коррекционный
56.		Задняя подножка после передней. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
57.		СФП			2	УТЗ	текущий
58.		Передняя подсечка после боковой. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
59.		ОФП			1	УТЗ	текущий
60.		Бросок через бедро после зацепа. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
61.		Зацеп стопой, садясь			2	УТЗ	корре

		после захвата, руки под плечо. ТТП					кцион ный
62.		Бросок захватом ног после попытки броска через бедро. ТТП			1	УТЗ	корре кцион ный
63.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
64.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
65.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
66.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
67.		«Ножницы» после подхвата. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
68.		Подхват после подсечки. ТТП			1	УТЗ	корре кцион ный
69.		Бросок через плечо, после бедра. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
70.		Бросок через бедро, после боковой подсечки. ТТП			2	УТЗ	корре кцион ный
71.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
72.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
73.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
74.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
75.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
76.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социа льноп сихол огичес кий
77.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	этапн ый
78.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий

79.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	Подвижные игры	оперативный
IV четверть							
80.		Краткие сведения о физиологических основах тренировки в самбо. Общие понятия о гигиене			2	беседа	опрос
81.		Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
82.		Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника ТТП			1	УТЗ	коррекционный
83.		Ущемление икроножной мышцы через голень руками. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
84.		Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
85.		Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами ТТП			1	УТЗ	коррекционный
86.		Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
87.		ОФП			2	УТЗ	текущий
88.		Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
89.		Рычаг локтя после узла поперек. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
90.		Рычаг локтя после			2	УТЗ	корре

		ущемления икроножной мышцы через голень руками. ТТП					КЦИОН НЫЙ
91.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
92.		Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб ТТП			2	УТЗ	итогов ый
93.		Совершенствование комбинаций болевых приемов ТТП			1	УТЗ	итогов ый
94.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
95.		СФП			1	УТЗ	текущ ий
96.		ОФП			2		текущ ий
97.		СФП			2	УТЗ	текущ ий
98.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социа льноп сихол огичес кий
99.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
100.		ОФП			2	УТЗ	текущ ий
101.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	итогов ый
102.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	подви жные игры	опера тивный
Итого:			170	12	158		

**Календарно-тематическое планирование «Самбо»
Базовый уровень третий год обучения (5 часов)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма	Форма
---	------	--------------	------------------	-------	-------

	пров еден ия заня тия		Всег о	Теор ия	Прак тика	занятия	контро ля и аттеста ции
I четверть							
1.		Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.		2		беседа	опрос
2.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
3.		Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
4.		«Мельница» с захватом руки и голени изнутри. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
5.		СФП			2	УТЗ	текущи й
6.		Подхват со скрестным захватом отворотов. ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
7.		Подхват голенью изнутри (снаружи). ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
8.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
9.		Бросок через грудь с захватом разноимённой руки. ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
10.		Обвив с захватом рук. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
11.		СФП			2	УТЗ	текущи й
12.		Подхват изнутри в голень (бедро). ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
13.		Бросок через голову с			2	УТЗ	коррек

		захватом руки и упором голени в голень. ТТП					ционн ый
14.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
15.		СФП			1	УТЗ	текущи й
16.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
17.		СФП			2	УТЗ	текущи й
18.		ОФП			1	УТЗ	текущи й
19.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
20.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
21.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социал ьнопси хологи ческий
22.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	этапны й
23.		СФП			2	УТЗ	текущи й
24.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	Подви жные игры	операт ивный
II четверть							
25.		Физическая культура и спорт в России. Самбо в России		2		беседа	опрос
26.		СФП			2	УТЗ	текущи й
27.		Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
28.		СФП			2	УТЗ	текущи й
29.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
30.		СФП			1	УТЗ	текущи й

31.		Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
32.		СФП			2	УТЗ	текущий
33.		Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере ТТП			1	УТЗ	коррекционный
34.		Рычаг плеча при помощи бедра сверху. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
35.		СФП			2	УТЗ	текущий
36.		ОФП			1	УТЗ	текущий
37.		Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
38.		ОФП			2	УТЗ	текущий
39.		Удержание поперек с захватом дальнего бедра. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
40.		Удержание поперек с захватом ближнего бедра. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
41.		СФП			2	УТЗ	текущий
42.		Подхват голенью изнутри (снаружи). ТТП			1	УТЗ	коррекционный
43.		Ножницы после подхвата. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
44.		СФП			2	УТЗ	текущий
45.		Психологическая подготовка		1		тренинг	социальнопсихологический
46.		ОФП			2	УТЗ	текущий

							й
47.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	итоговый
48.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	Подвижные игры	оперативный
III четверть							
49.		Общие понятия о технике			2	беседа	опрос
50.		ОФП			1	УТЗ	текущий
51.		СФП			2	УТЗ	текущий
52.		ОФП			2	УТЗ	текущий
53.		СФП			1	УТЗ	текущий
54.		Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
55.		Подсад после попытки броска через бедро ТТП			2	УТЗ	коррекционный
56.		Бросок захватом ноги после боковой подсечки. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
57.		Передняя подножка после задней подножки. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
58.		Подхват после передней подножки. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
59.		Задняя подножка после передней подножки. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
60.		СФП			2	УТЗ	текущий
61.		Передняя подсечка после боковой. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
62.		Зацеп изнутри после			1	УТЗ	коррек

		броска через бедро. ТТП					ционн ый
63.		СФП			2	УТЗ	текущи й
64.		Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
65.		Бросок захватом ног после попытки броска через бедро. ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
66.		СФП			2	УТЗ	текущи й
67.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
68.		СФП			1	УТЗ	текущи й
69.		Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
70.		СФП			2	УТЗ	текущи й
71.		Подхват после подсечки. ТТП			1	УТЗ	
72.		Бросок через бедро, после боковой подсечки ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
73.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
74.		СФП			1	УТЗ	текущи й
75.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
76.		СФП			2	УТЗ	текущи й
77.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социал ьнопси хологи ческий
78.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
79.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	этапны й
80.		Соревновательная практика (подвижные			1	Подви жные	операт ивный

		игры с элементами единоборств)				игры	
IV четверть							
81.		Краткие сведения о физиологических основах тренировки в самбо. Общие понятия о гигиене		2		беседа	опрос
82.		Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками ТТП			2	УТЗ	коррекционный
83.		ОФП			1	УТЗ	текущий
84.		Ущемление ахиллесова сухожилия из позиции «вилка» ТТП			2	УТЗ	коррекционный
85.		Болевой на ногу «канарейка» ТТП			2	УТЗ	коррекционный
86.		ОФП			1	УТЗ	текущий
87.		Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой ТТП			2	УТЗ	коррекционный
88.		Рычаг локтя при помощи ноги сверху ТТП			2	УТЗ	коррекционный
89.		СФП			1	УТЗ	текущий
90.		Болевой на ногу «обратная канарейка» ТТП			2	УТЗ	коррекционный
91.		Болевой на ногу «растяжка» ТТП			2	УТЗ	коррекционный
92.		СФП			1	УТЗ	текущий
93.		Повторение и совершенствование бросков с захватом ног. ТТП			2	УТЗ	итоговый

94.		Повторение и совершенствование бросков ногами ТТП			1	УТЗ	итогов ый
95.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
96.		СФП			1	УТЗ	текущи й
97.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
98.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
99.		СФП			2	УТЗ	текущи й
100.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социал ьнопси хологи ческий
101.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	итогов ый
102.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			2	Тренир овочны е схватк и	операт ивный
Итого:			170	12	158		

**Календарно-тематическое планирование «Самбо»
Базовый уровень 4 год обучения (5 часов)**

№	Дата про веден ия заня тия	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контро ля и аттеста ции
			Всего	Тео рия	Пра ктик а		
I четверть							
1.		Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.		2		беседа	опрос
2.		ОФП			2	УТЗ	текущи

							й
3.		Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди ТТП			1	УТЗ	коррекционный
4.		«Мельница» с захватом руки и голени изнутри. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
5.		СФП			2	УТЗ	текущий
6.		Подхват со скрестным захватом отворотов. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
7.		Подхват голенью изнутри (снаружи). ТТП			2	УТЗ	коррекционный
8.		ОФП			2	УТЗ	текущий
9.		Бросок через грудь с захватом разноимённой руки. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
10.		Обвив с захватом рук. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
11.		СФП			2	УТЗ	текущий
12.		Подхват изнутри в голень (бедро). ТТП			1	УТЗ	коррекционный
13.		Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
14.		ОФП			2	УТЗ	текущий
15.		Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку. ТТП			1	УТЗ	коррекционный
16.		СФП			2	УТЗ	текущий
17.		ОФП			2	УТЗ	текущий
18.		СФП			1	УТЗ	текущий

19.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
20.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
21.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социал ьнопси хологи ческий
22.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	этапны й
23.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			2	Тренир овочны е схватк и	операт ивный
24.		СФП			1	УТЗ	текущи й
II четверть							
25.		Физическая культура и спорт в России. Самбо в России		2		беседа	опрос
26.		ОФП			1	УТЗ	текущи й
27.		СФП			2	УТЗ	текущи й
28.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
29.		СФП			1	УТЗ	текущи й
30.		Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
31.		Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
32.		СФП			1	УТЗ	текущи й
33.		Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый

34.		Рычаг плеча при помощи бедра сверху. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
35.		СФП			1	УТЗ	текущий
36.		ОФП			2	УТЗ	текущий
37.		Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
38.		СФП			1	УТЗ	текущий
39.		Удержание поперек с захватом дальнего бедра. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
40.		Удержание поперек с захватом ближнего бедра. ТТП			2	УТЗ	коррекционный
41.		СФП			1	УТЗ	текущий
42.		ОФП			2	УТЗ	текущий
43.		Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног ТТП			2	УТЗ	коррекционный
44.		Психологическая подготовка		1		тренинг	социальнопсихологический
45.		Подхват голенью изнутри (снаружи). ТТП			2	УТЗ	коррекционный
46.		Сдача контрольных нормативов			2	тестирование	этапный
47.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	Подвижные игры	оперативный
48.		ОФП			2		
III четверть							
49.		Общие понятия о технике		1		беседа	
50.		Общие понятия о		1			опрос

		технике. ОФП			1	УТЗ	текущи й
51.		СФП			2	УТЗ	текущи й
52.		ОФП			1	УТЗ	текущи й
53.		СФП			2	УТЗ	текущи й
54.		Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
55.		Подсад после попытки броска через бедро ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
56.		Бросок захватом ноги после боковой подсечки. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
57.		Передняя подножка после задней подножки .ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
58.		Подхват после передней подножки. ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
59.		Задняя подножка после передней подножки. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
60.		СФП			2	УТЗ	текущи й
61.		Передняя подножка после боковой подсечки ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
62.		Зацеп изнутри после броска через бедро. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
63.		СФП			2	УТЗ	текущи й
64.		Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
65.		Бросок захватом ног после попытки броска через бедро. ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
66.		СФП			2	УТЗ	текущи

							й
67.		ОФП			1	УТЗ	текущи й
68.		СФП			2	УТЗ	текущи й
69.		Подхват после подсечки. ТТП			2	УТЗ	
70.		СФП			1	УТЗ	текущи й
71.		Бросок через бедро, после боковой подсечки ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
72.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
73.		Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. ТТП			1	УТЗ	коррек ционн ый
74.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
75.		СФП			2	УТЗ	текущи й
76.		Психологическая подготовка		1		тренин г	социал ьнопси хологи ческий
77.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	этапны й
78.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			2	тренир овочны е схватк и	операт ивный
79.		ОФП			1	УТЗ	
IV четверть							
80.		Краткие сведения о физиологических основах тренировки в самбо. Общие понятия о гигиене		2		беседа	опрос
81.		Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый

82.		ОФП			1	УТЗ	текущи й
83.		Ущемление ахиллесова сухожилия из позиции «вилки» ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
84.		Болевой на ногу «канарейка» ТТП			2	УТЗ	
85.		ОФП			1	УТЗ	текущи й
86.		Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
87.		Рычаг локтя при помощи ноги сверху ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
88.		СФП			1	УТЗ	текущи й
89.		Болевой на ногу «обратная канарейка» ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
90.		Болевой на ногу «растяжка» ТТП			2	УТЗ	коррек ционн ый
91.		СФП			1	УТЗ	текущи й
92.		Повторение и совершенствование бросков с захватом ног. ТТП			2	УТЗ	итогов ый
93.		Повторение и совершенствование бросков ногами ТТП			2	УТЗ	итогов ый
94.		СФП			1	УТЗ	текущи й
95.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
96.		СФП			2	УТЗ	текущи й
97.		Гиревой комплекс «минотавр». СФП			2	УТЗ	текущи й
98.		СФП			2	УТЗ	текущи й
99.		Психологическая		1		тренин	социал

		подготовка				Г	БНОПСИ ХОЛОГИ ЧЕСКИЙ
100.		Сдача контрольных нормативов			2	тестир ование	итогов ый
101.		ОФП			2	УТЗ	текущи й
102.		Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	подвиж ные игры	операт ивный
Итого:			170	12	158		

Организационно-педагогические особенности реализации программы

Основные направления, задачи, средства физической подготовленности кадетов

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его функционального физического состояния, предусмотрены три направления в едином процессе:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Целеполагающие основы *оздоровительного* направления в первую очередь решают проблему улучшения физического развития и физического состояния ребенка.

Основой *воспитательного* направления являются взаимосвязь физического и духовного развития обучающихся; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

В содержание *образовательного* направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают личность с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

1.1 Оздоровительное направление

Применение оздоровительных технологий в образовательном процессе повышает физическую подготовленность обучающихся и укрепляет их здоровье.

На начальном подготовительном этапе используются два вида технологий:

1. спортивно-оздоровительные (основаны на средствах самбо):
 - коррекция недостатков физических развития обучающихся; (повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями о самбо).
2. физкультурно-оздоровительные:
 - включают улучшение состояния здоровья и закаливание (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Организация учебно-тренировочных занятий

Педагогическая работа с обучающимися, направленная на освоение ими основ техники самбо, должна проводиться системно. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является самостоятельным звеном целостного образовательного процесса и тесно связано с предыдущим и последующими занятиями.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

Задачи учебно-тренировочных занятий

Образовательные задачи – обучение технике самбо; формирование жизненно важных умений и навыков.

Оздоровительные задачи – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательные задачи – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания учебно-тренировочных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интенсивность отдыха).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Структура спортивно-оздоровительных занятий.

Каждое занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Средства, применяемые в учебно-тренировочных занятиях.

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и

навыков.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки самбистов (специально-подготовительные упражнения).

- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения учебно-тренировочных занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике самбо:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Методы организации деятельности обучающихся:

- фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;
- поточный метод-применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).
- индивидуальный метод - предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.
- круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

1.2 Воспитательное направление.

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности

Задачи воспитательного направления

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направления на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость,

3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.

4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

1.3 Образовательное направление

Образовательное направление обеспечивает:

- усвоение знаний;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей, предусматривая в первую очередь формирование отношения к двигательной активности, интереса и потребности в физическом совершенствовании обучающегося;
- внедрение в практику нетрадиционных приемов формирования движений и развитие физических качеств.

Задачи образовательного направления.

1. Обучение здоровью – специально организованный процесс взаимодействия педагога и обучающихся, направленный на формирование у них знаний о здоровье, гигиенических умений и навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения.

2. Создание условий для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач.

3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

1.4 Виды контроля:

- Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физические и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям.

- Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся. Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

- Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся.

- Коррекционный контроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.

- Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

- Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

- Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности занимающихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий двигательной деятельности и др.

Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий. На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Условия реализации программы

Информационное обеспечение:

Использование на занятиях видео-уроков, записей соревнований способствуют более эффективной деятельности по достижению высоких результатов и работе над ошибками.

Дополнительную образовательную программу по самбо реализует Шапкин Алексей Викторович, педагог высшей квалификационной категории.

Занятия проводятся в специализированном борцовском зале. На полу используется татами, помещение с окнами-форточками, для регулярного проветривания.

Перечень необходимого материального обеспечения программы

№ наименование	Комплектация (примерные характеристики)	Ед. изм.	К-во
1. Ковер для самбо	Комплект: маты спортивные «ППЭ» - наполнитель: НПЭ+ППЭ (комбинированный) крепление: «Сендвич», количество слоев 5(Верх и низ ППЭ, середина НПЭ), без оболочки, плотность: 160 ДЖ(30кг/м3), толщина мата: 5 см; Покрытие ковра (трехцветное)	комплект	1

	плотностью 650 г/кв.м., имеет сварные швы. Материал – ПВХ.		
2. Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)	материал - хлопок не менее 80%; ширина пояса 4-5см; длина – 250-300 см	Шт.	16

Список литературы

1. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций В. Ш. Каганов, С.Е Табаков, Е.В. Ломакин. Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания»Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо», 2016г.
2. 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 г.
3. Приказ Госкомспорта от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
4. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
5. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
7. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
8. Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. М.: ФиС, 1991 г.
9. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006 г., № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007 г.

Сдача контрольных нормативов и соревновательная практика

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической и технической подготовке (СФП)

Контрольные упражнения ОФП	Кол-во	Контрольные упражнения СФП	
1. Челночный бег 3 x 10 м, секунды	9,6 – НП 1 9,3 – НП 2 9,0 – БП 1 8,2 – БП 2	1. Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
2. Прыжки в длину с места, см.	155 – НП 1 160 – НП 2 175 – БП 1 200 – БП 2	2. Варианты самостраховки	
3. Отжимание- количество раз	10 – НП 1 12 – НП 2 14 – БП 1 22 – БП 2	3. Демонстрация базовых борцовских элементов	
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	25 – НП 1 28 – НП 2 33 – БП 1 42 – БП 2		

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

- 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.
- Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стойки, захваты, перемещений).
- Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные приемы самостраховки.
- Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты	Высокий полет,	Недостаточно	Падение через

самостраховки	мягкое приземление правильная амортизация руками	высокий полет, падение с касанием головы	сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Основанием для перевода является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Соревновательная практика:

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

На этапе начальной подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель
1.	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание	+

	ковра любой частью тела, кроме стоп).	
2.	Красивое проведение броска.	+
3.	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6.	Соревнования по демонстрации техники.	+
7.	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.