

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ ДО ДДТ
от «28» августа 2020 года № 75

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Боевое самбо»
(физкультурно - спортивной направленности)
уровень программы – стандартный (ознакомительный)
(ПФДОД)**

Срок реализации программы 2 года

Возраст обучающихся с 7 лет

Автор - составитель:

Барсков Вадим Олегович

педагог дополнительного образования

р.п.Ильиногорск

2020 год

Содержание

Пояснительная записка

Учебный план

Календарный учебный график

Рабочие программы

Оценочные материалы

Методические материалы

Литература

Пояснительная записка

Борьба «самбо» является одним из популярных видов спорта, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Программа предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо. Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное значение.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие обучающихся их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы боевого самбо.

Общеобразовательная программа "Боевое самбо" имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

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.

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

Задачи:

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

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

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.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Срок реализации программы 2 года.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает 2 - х часов. Форма обучения – очная, с возможностью обучения в дистанционном формате (с использованием Zoom- платформы).

Условия набора детей в коллектив:

Программа ориентирована на детей 7-18 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в детском объединении.

В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей. Приём начинающих в объединение производится в августе – сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 10-12 человек

Режим занятий:

Первый год обучения - 2 раза по 1,5 часа -108 учебных часов.

Второй год обучения-3 раза по 1,5 часа -162 учебных часов.

Предусмотрена индивидуальная работа с обучающимися 2,5 часа в неделю - 90 учебных часов в год

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Программа охватывает всю систему подготовки обучающихся и делится на две части: теоретическую и практическую.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 15-30 мин вначале практической части).

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы.

При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;

- контрольно-переводные нормативы; - участие в соревнованиях; - воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

Общеподготовительные 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. -

Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

-Ознакомление с зонами растяжения.

-Расслабляющие упражнения для спины.

-Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.

-Упражнения для спины, плеч и рук.

-Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

-Упражнения на перекладине.

-Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса.

- Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

-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 с помощью партнера.

-Упражнения для развития ловкости с партнером.

-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 со скакалкой.

-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: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

-«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), звездный.

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.

-Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

-Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо.

-Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения.

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 ягодицы.
- Падение с приземлением на голову.
- Падение с приземлением на туловище.
- Падение на бок.
- Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.
- Падение с разбега вперед на спину кувыркком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие.
- 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 подхватов.
- Упражнения для бросков через голову.
- Упражнения для бросков через спину.
- Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

- *Упражнения для удержаний.* «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.
- *Упражнения для ухода от удержаний.* Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена.

Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

- *Упражнения из положения лежа.* Махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Формы аттестации (подведения итогов)

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений обучающихся.

На всех этапах реализации программы осуществляется:

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в году (декабрь, май) в форме участия в соревнованиях (протоколы), сдача нормативов.

Текущий контроль проводится по окончанию темы или раздела в форме зачёта. Формы текущей аттестации - зачёты, контрольное занятие, практическое занятие, соревнования.

Механизм оценки уровня освоения программы

Критерии оценки учебных результатов программы указываются в Журнале учета рабочего времени педагога и в Протоколе. При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия) количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке.

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений обучающегося с учетом результатов промежуточного контроля, после чего делается вывод о степени освоения обучающимся программного материала.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия -история развития самбо в России -правила безопасности -техника безопасности -тест по технике безопасности Контрольное занятие	3 1	8	12	Зачет
2	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках Контрольное занятие	3 1	12	16	Зачет
3	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо Контрольное занятие	3 1	13	17	Зачет
4	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -ударная техника руками, ногами Контрольное занятие	2 1	13	16	Зачет
5	Техника борьбы лёжа -перевороты -удержания -болевые приемы - спарринг лёжа, -узел ногой от удержания сбоку Контрольное занятие	2 1	13	16	Зачет

6	<p>Простейшие приемы защиты и обхватов -изучение болевых точек</p> <p>-отработка способов защиты от захватов и обхватов</p> <p>-освобождение от захватов за руки, за одежду</p> <p>-освобождение от обхватов туловища спереди и сзади</p> <p>Контрольное занятие</p>	2 1	10	13	Промежуточная аттестация
7	<p>Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол</p> <p>-баскетбол</p> <p>-эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики</p> <p>Контрольное занятие</p>	2 1	9	12	Промежуточная аттестация
8	<p>Техника освобождения от удушения - Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения - сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. - отработка приёмов от удушения, спарринг</p> <p>Контрольное занятие</p>	1 1	5	7	Контрольное задание
	Итого:	24 ч.	84 ч.		
	Всего часов	108 часов			

Содержание

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.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Формы текущего контроля, аттестации
1	Вводные занятия -история развития самбо в России -правила безопасности -техника безопасности на занятиях. Контрольное занятие	6 1		25	Контрольные вопросы
2	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках Контрольное занятие	3 1	18	22	Зачет
3	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо Контрольное занятие	4 1	18	23	Зачет
4	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -бросок через бедро Контрольное занятие	4 1	18	23	Зачет
5	Техника борьбы лежа -перевороты -удержания -болевые приемы -рычак локтя через бедро от удержания сбоку -узел ногой от удержания сбоку Контрольное занятие	4 1	18	23	Зачет
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов -изучение болевых точек	4	18	23	

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: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Формы контроля
1 год	01.09.2020	31.05.2021	36	72	108	2 раза в неделю по 1.5 часа	Текущий контроль, промежуточная аттестация
2 год	01.09.2020	31.05.2021	36	108	162	3 раза в неделю по 1.5 часа	Текущий контроль, промежуточная аттестация (декабрь – январь), итоговая аттестация (май)

Индивидуальная работа с обучающимися – 90 часов.

Режим занятий в каникулярное время.

Программа «Боевое самбо» реализуется в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время за исключением:

зимние каникулы с 01.01.2021 года по 10.01.2021 года;

летние каникулы с 01.06.2021 года по 31.08.2021 года

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Боевое самбо»

Группа 1

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся второго года обучения. Возраст детей 12-18 лет. Занятия проводятся на базе МБОУ СШ № 2 п. Решетиха

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

(второй год обучения)

Дата проведения занятия	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
2.09.2020	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.09.2020	Разминка, отработка бросков на технику, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.09.2020	Разминка, легкие схватки в кругу, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
9.09.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	

		показ выполнения упражнений					
12.09.2020	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
14.09.2020	Разминка, кроссфит, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
16.09.2020	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
19.09.2020	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
21.09.2020	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.09.2020	Разминка, спорт.игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.09.2020	Разминка, офп	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		выполнения упражнений					
28.09.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.09.2020	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.10.2020	Спорт.игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.10.2020	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.10.2020	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.10.2020	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.10.2020	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.10.2020	Разминка, отработка	Фронтальная,	Спортивный				

	болевых приемов, ОФП	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2	0,5	1,5	
17.10.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.10.2020	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.10.2020	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.10.2020	Разминка, акробатика, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.10.2020	Разминка, кроссфит	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.10.2020	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		выполнения упражнений					
31.10.2020	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.11.2020	Соревновательные схватки в стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.11.2020	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.11.2020	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
9.11.2020	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.11.2020	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
14.11.2020	Разминка, отработка болевого приема	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

	«Кимура»	индивидуальная, показ выполнения упражнений					
16.11.2020	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.11.2020	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.11.2020	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.11.2020	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.11.2020	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.11.2020	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

30.11.2020	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.12.2020	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.12.2020	Разминка, отработка удушающего приема со спины, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.12.2020	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
09.12.2020	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках Контрольное занятие	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
11.12.2020	Разминка, легкие схватки в кругу, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.12.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

16.12.2020	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
18.12.2020	Разминка, кроссфит, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
21.12.2020	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
23.12.2020	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
25.12.2020	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.12.2020	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.12.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
02.01.2021	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		индивидуальная, показ выполнения упражнений					
04.01.2021	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.01.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
09.01.2021	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.01.2021	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.01.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.01.2021	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.01.2021	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		показ выполнения упражнений					
20.01.2021	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.01.2021	Простейшие приемы защиты и обхватов -изучение болевых точек -отработка способов защиты от захватов и обхватов -освобождение от захватов за руки, за одежду -освобождение от обхватов туловища спереди и сзади ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
25.01.2021	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.01.2021	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.01.2021	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

01.02.2021	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.02.2021	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.02.2021	Техника борьбы лёжа -перевороты -удержания -болевые приемы - спарринг лёжа, -узел ногой от удержания сбоку ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
08.02.2021	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.02.2021	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.02.2021	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		упражнений					
15.02.2021	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.02.2021	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.02.2021	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.02.2021	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.02.2021	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.02.2021	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

01.03.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.03.2021	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.03.2021	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -ударная техника руками, ногами Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
08.03.2021	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.03.2021	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.03.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.03.2021	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		показ выполнения упражнений					
17.03.2021	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.03.2021	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.03.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.03.2021	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.03.2021	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.03.2021	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

31.03.2021	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.04.2021	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
05.04.2021	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.04.2021	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.04.2021	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.04.2021	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
14.04.2021	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		упражнений					
17.04.2021	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.04.2021	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.04.2021	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.04.2021	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.04.2021	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.04.2021	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.05.2021	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		показ выполнения упражнений					
05.05.2021	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
08.05.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.05.2021	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.05.2021	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.05.2021	Разминка, акробатика, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.05.2021	Разминка, кроссфит	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

17.05.2021	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.05.2021	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.05.2021	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.05.2021	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.05.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.05.2021	Простейшие приемы защиты и обхватов -изучение болевых точек -отработка способов защиты от захватов и обхватов -освобождение от захватов за руки, за одежду -освобождение от обхватов туловища	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	

	спереди и сзади ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.						
31.05.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Боевое самбо»

Группа 2

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся второго года обучения. Возраст детей 6-12 лет. Занятия проходят на базе МБОУ СШ № 2 п. Решетиха

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

Число, месяц	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
2.09	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.09	Разминка, отработка бросков на технику, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.09	Разминка, легкие схватки в кругу, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

9.09	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
12.09	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
14.09	Разминка, кроссфит, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
16.09	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
19.09	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
21.09	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.09	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

26.09	Разминка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.09	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.09	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.10	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.10	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.10	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.10	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

12.10	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.10	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.10	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.10	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.10	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.10	Разминка, акробатика, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

26.10	Разминка, кроссфит	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.10	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31.10	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.11	Соревновательные схватки в стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.11	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.11	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

9.11	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
11.11	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.11	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.11	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.11	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.11	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

23.11	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.11	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.11	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.11	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.12	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.12	Разминка, отработка удушающего приема со спины, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.12	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

09.12	Простейшие приемы защиты и обхватов -изучение болевых точек -отработка способов защиты от захватов и обхватов -освобождение от захватов за руки, за одежду -освобождение от обхватов туловища спереди и сзади Контрольное занятие	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
11.12	Разминка, легкие схватки в кругу, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.12	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
16.12	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.12	Разминка, кроссфит, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
21.12	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	

23.12	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.12	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.12	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.12	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.01	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.01	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.01	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

18.01	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.01	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.01	Простейшие приемы защиты и обхватов -изучение болевых точек -отработка способов защиты от захватов и обхватов -освобождение от захватов за руки, за одежду - освобождение от обхватов туловища спереди и сзади ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
25.01	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.01	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

30.01	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
01.02	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.02	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.02	Техника борьбы лёжа -перевороты -удержания -болевые приемы - спарринг лёжа, -узел ногой от удержания сбоку ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
08.02	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.02	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

13.02	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.02	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.02	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.02	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.02	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.02	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

27.02	Разминка, работа ударов зеркалом, ОФП. пепред	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
01.03	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.03	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.03	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
08.03	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.03	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

13.03	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
15.03	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.03	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.03	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.03	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.03	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

27.03	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.03	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31.03	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.04	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
05.04	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.04	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

10.04	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.04	Техника борьбы лёжа -перевороты -удержания -болевые приемы - спарринг лёжа, -узел ногой от удержания сбоку ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
14.04	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.04	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.04	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.04	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

24.04	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.04	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.04	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.05	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
05.05	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
08.05	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

10.05	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.05	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.05	Разминка, акробатика, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.05	Разминка, кроссфит	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.05	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.05	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

22.05	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.05	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.05	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.05	Подвижные спортивные игры, эстафеты Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
31.05	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Боевое самбо»

Группа 3

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся первого года обучения. Возраст детей 6-12 лет. Занятия проходят на базе МБОУ СШ № 2 пос. Решетиха.

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

Число, месяц	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
2.09	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.09	Разминка, отработка бросков на технику, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.09	Разминка, легкие схватки в кругу, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

9.09	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
12.09	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
14.09	Разминка, кроссфит, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
16.09	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
19.09	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
21.09	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.09	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

26.09	Разминка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.09	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.09	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.10	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.10	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.10	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.10	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

12.10	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.10	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.10	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.10	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.10	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.10	Разминка, акробатика, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

26.10	Разминка, кроссфит	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.10	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31.10	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.11	Соревновательные схватки в стойке..	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.11	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
7.11	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

9.11	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
11.11	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.11	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.11	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.11	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.11	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

23.11	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.11	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.11	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.11	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.12	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.12	Разминка, отработка удушающего приема со спины, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.12	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

09.12	Разминка, отработка бросков на технику, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.12	Разминка, легкие схватки в кругу, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.12	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
16.12	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -бросок через бедро Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
18.12	Разминка, кроссфит, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
21.12	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
23.12	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	

25.12	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.12	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.12	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.01	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.01	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

16.01	<p>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</p> <p>-изучение болевых точек</p> <p>-отработка способов защиты от захватов и обхватов</p> <p>-освобождение от захватов за руки, за одежду</p> <p>-освобождение от обхватов туловища спереди и сзади</p> <p>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
18.01	<p>Разминка, отработка бросков, ОФП</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	2	0,5	1,5	
20.01	<p>Спортивные игры, ОФП</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	2	0,5	1,5	
23.01	<p>Соревновательные схватки в стойке.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	2	0,5	1,5	
25.01	<p>Упражнения на силу выносливость и скорость.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	2	0,5	1,5	

27.01	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.01	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
01.02	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.02	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.02	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
08.02	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ

10.02	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.02	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.02	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.02	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.02	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.02	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

24.02	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.02	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
01.03	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.03	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.03	Разминка, отработка ударов ногами по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

08.03	Техника освобождения от удушения - Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения - сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. - отработка приёмов от удушения, спарринг Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
10.03	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.03	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.03	Разминка, отработка падений с партнером, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.03	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.03	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

22.03	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.03	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.03	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.03	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31.03	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.04	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

05.04	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.04	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.04	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.04	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
14.04	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.04	Разминка, работа с борцовской резиной, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

19.04	Разминка, отработка болевого приема со стойки на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.04	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.04	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.04	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.04	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.05	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

05.05	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
08.05	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.05	Игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.05	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.05	Разминка, акробатика, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.05	Разминка, кроссфит	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

17.05	Разминка, отработка ударной техники, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.05	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.05	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.05	Спортивные игры, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.05	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.05	Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

31.05	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
-------	---------------------------------	---	----------------------	---	-----	-----	--

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Боевое самбо»

Группа 4

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся первого года обучения. Возраст детей 6-18 лет. Занятия проводятся на базе МБОУ СШ № 1. гор. Володарск

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

Число, месяц	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
2.09	Разминка, отработка ударов, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.09	Разминка, спортивные игры, ОФП. Индивидуальная тренировка	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
9.09	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

11.09	Разминка, кроссфит, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0.5	1,5	
16.09	Разминка, Соревновательные схватки, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
18.09	Разминка, отработка удушающих приемов, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0.5	1,5	
22.09	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	

25.09	Разминка, борьба в партере, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
29.09	Разминка, отработка бросков, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
2.10	Спортивные игры, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
7.10	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
9.10	Спортивные игры, отработка Индивидуальная тренировка ударов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

14.10	Соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.10	Разминка, борьба в кругу. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
21.10	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.10	Спортивные игры, ОФП Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
28.10	Разминка, игровые спарринги	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

30.10	Спорт, игры, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
4.11	Разминка, отработка ударов на скорость, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
6.11	Самостраховка, отработка захватов. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
11.11	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ

13.11	Передвижения и захваты самбиста. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
18.11	Передвижения и захваты самбиста, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.11	Защита от ударов руками. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
25.11	Изучение падений вперед-назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

27.11	Разминка, отработка бросков через бедро. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
2.12	Соревновательные схватки в стойке..	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
4.12	Упражнения на силу выносливость и скорость. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
9.12	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

11.12	Разминка, отработка ударов руками в защиту. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
16.12	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -бросок через бедро Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
18.12	Разминка, отработка болевого приема Выезд в дзержинск «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

23.12	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.12	Передвижения, захваты. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
30.12	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.01	Разминка, кроссфит, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

15.01	<p>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</p> <p>-изучение болевых точек</p> <p>-отработка способов защиты от захватов и обхватов</p> <p>-освобождение от захватов за руки, за одежду</p> <p>-освобождение от обхватов туловища спереди и сзади</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная,</p> <p>показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>	<p>1,5</p>	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
20.01	<p>Разминка, отработка удушающих приемов, ОФП. Индивидуальная тренировка</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная,</p> <p>показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>0,5</p>	<p>1,5</p>	
22.01	<p>Разминка, спортивные игры, ОФП.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная,</p> <p>показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>	<p>1,5</p>	

27.01	Разминка, борьба в партере, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
29.01	Разминка, отработка бросков, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.02	Спортивные игры, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
05.02	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

10.02	Спортивные игры, отработка ударов. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
12.02	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо Зачет (текущий контроль)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
17.02	Разминка, борьба в кругу. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
19.02	Разминка, отработка ударов на скорость, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

24.02	Спортивно-развивающие игры. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
26.02	Передвижения и захваты самбиста, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
03.03	Защита от ударов руками.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
05.03	Упражнения на силу выносливость и скорость. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

10.03	Изучение падений вперед-назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.03	Техника борьбы лежа -перевороты -удержания -болевые приемы -рычак локтя через бедро от удержания сбоку -узел ногой от удержания сбоку Контрольное занятие текущий контроль)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
17.03	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

19.03	Разминка, отработка ударов, ОФП Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
24.03	Разминка, Соревновательные схватки, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.03	Разминка, отработка удушающих приемов, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
31.03	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
02.04	Разминка, отработка бросков через бедро. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

07.04	Соревновательные схватки в стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
09.04	Упражнения на силу выносливость и скорость. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
14.04	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
16.04	Разминка, спортивные игры, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

21.04	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.04	Разминка, кроссфит, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
28.04	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.04	Передвижения, захваты. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

05.05	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
07.05	Разминка, отработка ударов, ОФП Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
12.05	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.05	Разминка, отработка бросков на скорость, ОФП. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

19.05	Разминка, кроссфит, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
21.05	Разминка, отработка ударов руками в защиту. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	
26.05	Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
28.05	Спортивные игры, отработка ударов. Индивидуальная тренировка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2 1	0,5	1,5	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Боевое самбо»

Группа 5

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся первого года обучения. Возраст детей 6-12 лет. Занятия проходят на базе МБОУ ДО ДДТ.

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения занятия	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.09.2020	Разминка, отработка на лапах, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.09.2020	Разминка, борьба сумо, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
8.09.2020	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

10.09.2020	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
15.09.2020	Разминка, легкие спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
17.09.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
22.09.2020	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
24.09.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
29.09.2020	Разминка, борьба за разрыв захватов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
1.10.2020	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

6.10.2020	Разминка, отработка ударов по лапам, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
8.10.2020	Разминка, отработка левых приемов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.10.2020	соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.10.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.10.2020	Разминка, отработка бросков, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.10.2020	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.10.2020	Разминка, игровые спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

29.10.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.11.2020	Разминка, отработка ударов на скорость, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
5.11.2020	Самостраховка, отработка захватов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.11.2020	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках Зачет	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
12.11.2020	Спортивно-развивающие игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.11.2020	Передвижения и захваты самбиста, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

19.11.2020	Защита от ударов руками.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.11.2020	Изучение падений вперед-назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.11.2020	Соревновательные схватки в стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
1.12.2020	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.12.2020	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
8.12.2020	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

10.12.2020	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -бросок через бедро Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
15.12.2020	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.12.2020	Разминка, отработка ударов ногами Хай-кик, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.12.2020	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.12.2020	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

29.12.2020	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31.12.2020	Разминка, работа ударов пепред зеркалом, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
12.01.2021	Эстафеты, спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.01.2021	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.01.2021	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов -изучение болевых точек -отработка способов защиты от захватов и обхватов -освобождение от захватов за руки, за одежду -освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

21.01.2021	Соревновательные схватки в стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.01.2021	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.01.2021	Самостраховка, отработка захватов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
02.02.2021	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
04.02.2021	Разминка, игровые спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
09.02.2021	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо Зачет	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ

11.02.2021	Разминка, борьба сумо, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.02.2021	Разминка, борьба за разрыв захватов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.02.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.02.2021	Разминка, отработка на лапах, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.02.2021	Изучение падений вперед-назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
02.03.2021	Разминка, отработка болевых приёмов. ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
04.03.2021	Разминка, отработка на лапах, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

09.03.2021	Разминка, борьба сумо, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.03.2021	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.03.2021	Техника борьбы лежа -перевороты -удержания -болевые приемы -рычак локтя через бедро от удержания сбоку -узел ногой от удержания сбоку Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
18.03.2021	Разминка, легкие спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.03.2021	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.03.2021	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

30.03.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
01.04.2021	Разминка, борьба за разрыв захватов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.04.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
08.04.2021	Разминка, отработка ударов по лапам, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.04.2021	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -бросок через бедро Зачет (текущий контроль)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
15.04.2021	соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

20.04.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.04.2021	Разминка, отработка бросков, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.04.2021	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.04.2021	Самостраховка, отработка захватов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
04.05.2021	Разминка, развитие скоростных качеств, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.05.2021	Спортивно-развивающие игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.05.2021	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

13.05.2021	Передвижения, захваты	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.05.2021	Разминка, отработка бросков через бедро.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
20.05.2021	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.05.2021	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов -изучение болевых точек -отработка способов защиты от захватов и обхватов -освобождение от захватов за руки, за одежду -освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
27.05.2021	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Боевое самбо»

Группа 6

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся 15-18 лет, второго года обучения. Занятия проводятся на базе МБОУ ДО ДДТ.

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения занятий	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.09.2020	Разминка, отработка на лапах, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.09.2020	Разминка, борьба сумо, ОФП	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
8.09.2020	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.09.2020	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП.	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		индивидуальная, показ выполнения упражнений					
15.09.2020	Разминка, легкие спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
17.09.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
22.09.2020	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
24.09.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0.5	1,5	
29.09.2020	Разминка, борьба за разрыв захватов,	Фронтальная,	Спортивный инвентарь				

	ОФП.	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений		2	0,5	1,5	
1.10.2020	Разминка, борьба в стойке, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
6.10.2020	Разминка, отработка ударов по лапам, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
8.10.2020	Разминка, отработка левых приемов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.10.2020	соревновательные схватки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.10.2020	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		индивидуальная, показ выполнения упражнений					
20.10.2020	Разминка, отработка бросков, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.10.2020	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.10.2020	Разминка, игровые спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.10.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
3.11.2020	Разминка, отработка ударов на скорость, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		выполнения упражнений					
5.11.2020	Самостраховка, отработка захватов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.11.2020	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -ударная техника руками, ногами ЗАЧЕТ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
12.11.2020	Спортивно- развивающие игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
17.11.2020	Передвижения и захваты самбиста, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		показ выполнения упражнений					
19.11.2020	Защита от ударов руками.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.11.2020	Изучение падений вперед-назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
26.11.2020	Соревновательные схватки в стойке..	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
1.12.2020	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

3.12.2020	Эстафеты, спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
8.12.2020	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10.12.2020	Соревновательные спарринги.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
15.12.2020	Разминка, отработка болевого приема «Кимура»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

17.12.2020	Техника борьбы лёжа -перевороты -удержания -болевые приемы - спарринг лёжа, -узел ногой от удержания сбоку Контрольное занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
22.12.2020	Передвижения, захваты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
24.12.2020	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.12.2020	Разминка, болевые приемы на руку, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31.12.2020	Разминка, работа	Фронтальная,	Спортивный				

	ударов пепред зеркалом, ОФП.	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2	0,5	1,5	
12.01.2021	Эстафеты, спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
14.01.2021	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
19.01.2021	Техника освобождения от удушения - Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения - сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. - отработка приёмов от удушения, спарринг ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
21.01.2021	Соревновательные	Фронтальная,	Спортивный	2	0,5	1,5	

	схватки в стойке.	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь				
26.01.2021	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
28.01.2021	Самостраховка, отработка захватов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
02.02.2021	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
04.02.2021	Разминка, игровые спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
09.02.2021	Разминка, отработка ударов по лапам, ОФП	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		индивидуальная, показ выполнения упражнений					
11.02.2021	Разминка, борьба сумо, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
16.02.2021	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -ударная техника руками, ногами ЗАЧЕТ (текущий контроль)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
18.02.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.02.2021	Разминка, отработка на лапах, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		выполнения упражнений					
25.02.2021	Изучение падений вперед-назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
02.03.2021	Разминка, отработка болевых приёмов. ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
04.03.2021	Разминка, отработка на лапах, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
09.03.2021	Техника борьбы лёжа -перевороты -удержания -болевые приемы - спарринг лёжа, -узел ногой от удержания сбоку Контрольное занятие (текущий контроль)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
11.03.2021	Разминка, спортивные	Фронтальная,	Спортивный	2	0,5	1,5	

	игры, ОФП.	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь				
16.03.2021	Разминка, отработка болевых приемов, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.03.2021	Разминка, легкие спарринги, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
23.03.2020	Разминка, отработка ударов по корпусу, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.03. 2021	Разминка, спортивные игры, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
30.03.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП.	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		индивидуальная, показ выполнения упражнений					
01.04.2021	Разминка, борьба за разрыв захватов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.04.2021	Разминка, борьба в стойке, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
08.04.2021	Разминка, отработка ударов по лапам, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.04.2021	Разминка, отработка левых приемов, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

15.04.2021	Техника борьбы в стойке -захваты -выведение из равновесия -передвижение -задняя подножка -подсечка -ударная техника руками, ногами ЗАЧЕТ (текущий контроль)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ЗАЧЕТ
20.04.2021	Разминка, борьба в партере, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
22.04.2021	Разминка, отработка бросков, ОФП.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27.04.2021	Разминка, отработка бросков, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
29.04.2021	Самостраховка, отработка захватов.	Фронтальная,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений					
04.05.2021	Разминка, развитие скоростных качеств, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
06.05.2021	Спортивно-развивающие игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
11.05.2021	Разминка, бой с тенью.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
13.05.2021	Передвижения, захваты	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
18.05.2021	Разминка, отработка бросков через бедро.	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		индивидуальная, показ выполнения упражнений					
20.05.2021	Разминка, отработка ударов руками в защиту.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
25.05.2021	Техника освобождения от удушения - Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения - сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. - отработка приёмов от удушения, спарринг ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
27.05.2021	Упражнения на силу выносливость и скорость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

Оценочные материалы

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Зачёт	Критерии		
		Высокий	Средний	Достаточно усвоенный
Физическая подготовка				
<u>Скоростные качества</u>				
1.	Бег 30 метров, секунды	4,8	5,4	6,3
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	8	5	3
3.	5 бросков, секунды	10	12	15
<u>Силовые качества</u>				
1.	Прыжок в длину, сантиметры	160	140	130
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды	20	15	8
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	100	90	80
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	8	6	3
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	12	10	8
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	25	35	45
<u>Выносливость</u>				
1.	Бег 300 метров, минуты, секунды	1,02	1,06	1,12
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	15	12	8
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	25	18	12

<u>Гибкость</u>				
1.	Гимнастический мост	12	8	5
2.	Борцовский мост	8	6	4
3.	Наклон вперед	6	4	3
4.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	12	8	6
<u>Координационные способности</u>				
1.	Комплекс упражнений	6	4	2
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	25	35	45
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	30	40	50
Техническая подготовленность				
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	30	45	55
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	40	50	60
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	15	25	35
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	40	50	60
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	8	10	15
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	10	12	15
7.	Выполнение комплекса	15	25	40

	специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)			
--	--	--	--	--

Таблица 2. 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)	
--	-------------------------	--

Контрольно- измерительные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Критерии					
	В	С	ДУ	В	С	ДУ
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3*10 м,с	8,5	9,3	10	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине без вися (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	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

с места, м						
Техническая подготовка						
	В	С	ДУ			
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнени е 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. п			
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземлени е, правильная амортизаци я руками	Недостаточно высокий по- лет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрац ия без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием			

Оценочный материал к разделу «Вводное занятие»

История развития самбо в России:

- 1) Кто основатель борьбы Самбо?
- 2) Как расшифровывается борьба Самбо?
- 3) Считается ли борьба Самбо олимпийским видом спорта?
- 4) В каком году появилась борьба Самбо?
- 5) Где прошел первый в истории чемпионат мира по самбо?

Оценочный материал к разделу «Простейшие акробатические элементы»

- кувырок вперед
- кувырок через плечо
- кувырок через препятствия в длину и высоту
- ходьба на руках

Критерии:

Высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

Средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

Достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Оценочный материал к разделу «Техника самостраховки»

- падение вперед
- падение назад
- падение назад и на бок через партнера
- перекат через плечо

Критерии:

высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Оценочный материал к разделу «Техника борьбы в стойке»

-захваты;

-выведение из равновесия;

-передвижение;

-задняя подножка;

-подсечка;

-бросок через бедро;

высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Оценочный материал к разделу «Техника борьбы лежа»

-перевороты;

-удержания;

-болевые приемы;

-рычак локтя через бедро от удержания сбоку;

-узел ногой от удержания сбоку;

Критерии:

высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Оценочный материал к разделу «Простейшие способы самозащиты захватов и обхватов»

- изучение болевых точек
- отработка способов защиты от захватов и обхватов
- освобождение от захватов за руки, за одежду
- освобождение от обхватов туловища спереди и сзади

Критерии:

высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Оценочный материал к разделу «Спортивные и подвижные игры, эстафеты»

- футбол;
- баскетбол;
- эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики;

Критерии:

высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Оценочный материал к разделу «Техника освобождения от удушения»:

- предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения
- сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.
- отработка приёмов от удушения, спарринг

Критерии:

высокий уровень - хорошо владеет техникой, правильно выполняет задания, умеет применять самостоятельно;

средний уровень - владеет техникой, выполняет задания, только с помощью партнёра;

достаточный уровень - знает, но самостоятельно использовать не может, только с помощью педагога.

Методические материалы Программы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, показа индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор

3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка,

						скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся,	ПК, экран, проектор

		занятие			практические упражнения	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.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
10. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
- 11.Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
13. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.