Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 17

Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 17
Протокол № 53
от 14.05.2021г.

Утверждена
приказом № 44-ОД
от 14.05.2021
директора ГБОУ СОШ № 17
Т.И. Григорьева

Согласована
с заместителем директора по УВР
_____/_____/

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самбо»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Титов Роман Николаевич
педагог дополнительного образования

2021-2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий

Программа разработана в соответствии с

- Законом Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 №1008
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ //Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493
- Уставом ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Положением о структурном подразделении отделении дополнительного образования ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о рабочих программах к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Программа направлена на укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям самбо и здоровому образу жизни молодого поколения.

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

Занятия борьбой Самбо позволяют решить проблему снижения двигательной активности. Физические упражнения повышают упругость мускулатуры, увеличивают активную мышечную массу, сокращают избыток жировой ткани, укрепляют и усиливают соединительные и опорные ткани, улучшают осанку, фигуру, а активизация кардио-респираторной системы приводит к общему ускорению метаболизма, организм начинает работать лучше тем самым укрепляется здоровье. Занятия борьбой Самбо ведут к укреплению здоровья, а так же способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что очень важно для формирующегося организма. Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Актуальность дополнительной общеобразовательной развивающей программы «Самбо» является то, что она направлена не только на получение занимающими знаний, умений и навыков по борьбе самбо, но и военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, а также укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности.
Занятия борьбой Самбо являются общей частью культуры общества. Они тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической практики и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности (целеустремленность, терпеливость и т.д.) Этому способствуют физические упражнения.

Отличительные особенности данной образовательной программы в том, что в программу включены дыхательные гимнастики и подвижные игры, программа готовит к сдаче норматива по ВФСК ГТО по самбо.

Адресат программы учащиеся 10-13 лет.

Цель

Укрепление психического и физического здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков, воспитание всесторонне и гармонично развитой личности посредством занятия самбо.

Задачи программы

Основные задачи сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение занимающихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интерес к занятиям борьбой Самбо и здоровому образу жизни. Военно-патриотическое воспитание.

Обучающие:

- Изучить и освоить основные элементы техники борьбы самбо и сформировать общую культуру движений;
- Способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- Освоить правила соревнований по борьбе самбо
- Способствовать формированию системы знаний о здоровом образе жизни;
- Обучить страховке и самостраховке.

Развивающие:

- Подготовить учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО по самбо
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- Укреплять здоровье, содействовать физическому развития.
- Развить волевые и морально этические качества личности,
- Обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённую и творчески активную личность.
- Воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Учить умению общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- Воспитывать осознание ценности здорового образа жизни.

- Воспитывать всесторонне и гармонично развитой личности.
- Воспитывать самоконтроль, умение оценивать себя и результат общей деятельности.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Условия реализации программы

Сроки реализации:
I год обучения – 144 часа
Условия набора в коллектив:
Группа формируется из учащихся на добровольной внеконкурсной основе, общее количество учащихся в группе составляет не менее 15 человек.
Формы проведения занятий:
Теоретические занятия
Практические занятия

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает очную форму занятий, а также комбинированную очно – дистанционную.

реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы (ZOOM, Яндекс.Учебник, Uchi.ru, Google Classroom, Discord) Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WS, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)
Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":
Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:
- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:
- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Методическое обеспечение

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- беседа;
- устное изложение;
- анализ изображения;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;

- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.
При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.
Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Кадровое обеспечение программы должно соответствовать, высокой профессиональной компетентности педагога, обладающего высоким уровнем профессионально значимых личностных качеств.

Материально-техническое обеспечение программы (помещение, оборудование, осветительные приборы, наглядные и демонстрационные пособия, ЭОР, инструменты и материалы необходимые для обучения).
В помещении должно быть достаточно естественного дневного света, а в зимнее и вечернее время необходимо хорошее искусственное освещение.
В помещении необходимо перед занятиями проводить сквозное проветривание в течение 15 минут, во время занятия с одной группой пятиминутное проветривание через каждый 45 минут и десятиминутные проветривания между сменой групп.

Дополнительные средства обучения, материалы и инструменты.

1. Спортивный зал.
2. Кардиотренажеры.

3. Силовые тренажеры.
4. Спортивная одежда (самбовка, шорты, борцовки).
5. Набивные манекены для имитации бросков.
6. Лапы.
7. Борцовский ковёр.
8. Гимнастические стенки.
9. Жгуты для отработки бросков.

Формы занятия И виды деятельности	Тематика и содержание
Занятия	Кондиционные упражнения Техническо-тактические упражнения Дыхательные упражнения Подвижные игры, эстафеты
Тестирование	Физическая подготовленность: На определение координационных способностей На определение силовой выносливости На определение скоростно-силовых способностей На определение гибкости На определение силовых способностей Технико-тактическая подготовленность: Исходное положение «борцовский мост», забегание вокруг головы(по 5 раз в каждую сторону),варианты самостраховки, владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп.

Особенности организации образовательного процесса - подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня, а также фестивальной деятельности.
Формы проведения занятий: учебное занятие, просмотр-обсуждение, творческая мастерская, выставка, фестиваль, праздник и др.
Формы организации деятельности на занятии*:* в теоретическом блоке – фронтальная или групповая, в практическом блоке – индивидуальная.

Планируемые результаты
предметные
- Правила техники безопасности на занятиях;
- Технику правильного выполнении страховки, самостраховки
- Технику приемов борьбы самбо в стойке и в партере;
- Правила соревнований в борьбы самбо
- Правила личной гигиены,
- Основы профилактики травматизма на занятиях.

метапредметные
- Технически правильно осуществлять двигательные действия борьбы самбо;
- Эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- Соблюдать правила безопасности на занятиях;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Заботиться о своем здоровье.

личностные
- Владение навыками сновных приёмов самбо для сдачи норматива ВФСК ГТО

Учебный план

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале	4	-	4	Вводный
2.	Гигиена и здоровье	2	-	2	Текущий
3.	Кондиционные упражнения	-	35	35	Текущий
4.	Страховки и самастраховки	-	18	18	Текущий
5.	Техническо-тактическая подготовка	-	60	60	Текущий
6.	Контрольные нормативы (тестирование)	-	2	2	Текущий
7.	Дыхательные упражнения	-	6	6	Текущий
8.	Подвижные игры, эстафеты	-	16	16	Текущий
9.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый
	Всего:			144ч.	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- Изучить и освоить основные элементы техники борьбы самбо и сформировать общую культуру движений;
- Способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- Освоить правила соревнований по борьбе самбо
- Способствовать формированию системы знаний о здоровом образе жизни;
- Обучить страховке и самостраховке.

Развивающие:

- Подготовить учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО по самбо
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- Укреплять здоровье, содействовать физическому развития.

- Развить волевые и морально этические качества личности,
- Обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённую и творчески активную личность.
- Воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Учить умению общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- Воспитывать осознание ценности здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты
обучающийся будет:
знать:
• краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, еѐ отличия от других видов борьбы;
• правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм; • элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
• правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;
уметь:
• правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
• соблюдать правила личной гигиены и питания;
• выполнять специальные физические упражнения;
• выполнять элементы страховки и самостраховки с партнером в стойке;
• выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).
• применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).
воспитанно и сформировано:
• основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
• уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
• воспитано чувство ответственности и товарищества. С окончанием этого этапа учащиеся успешно сдавшие вступительные нормативы по ОФП имеют право перейти на обучение группы начальной подготовки предпрофессиональной программы по виду спорта самбо

Очная форма
Календарно-тематическое планирование

№ П/п	Тема	Количество часов	Даты занятий
	Сентябрь		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	**2**	
2	История и развитие самбо в России	**2**	
3	Игровое занятие. Начальное тестирование.	**2**	
4	Изучение основ техники самостраховки и страховки	**2**	
5	Освоение основ техники самостраховки и страховки	**2**	
6	Совершенствование техники страховки и самостраховки. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	**2**	

7	Совершенствование техники страховки и самостраховки. Изучение техники заваливания.	**2**	
8	Совершенствование техники страховки и самостраховки. Освоение техники заваливания.	**2**	
	Октябрь		
9	Страховки. Освоение техники заваливания. Изучение техники переворачивания.	**2**	
10	Страховки. Освоение техники заваливания и переворачивания.	**2**	
11	Страховки. Заваливания и переворачивания. Изучение техники удержания.	**2**	
12	Заваливания и переворачивания. Освоение техники удержания.	**2**	
13	Страховки, заваливания, переворачивания и удержания.	**2**	
14	Упражнения на баланс. Страховки, заваливания, переворачивания и удержания. Изучение техники ухода от удержания.	**2**	
15	Страховки, заваливания, переворачивания и удержания. Освоение техники ухода от удержания.	**2**	
16	Страховки, заваливания, переворачивания и удержания. Совершенствование техники ухода от удержания.	**2**	
	Ноябрь		
17	Страховки, заваливания, переворачивания, удержания и уходы от удержания.	**2**	
18	Страховки, заваливания, переворачивания, удержания и уходы от удержания. Упражнения для выведения из равновесия.	**2**	
19	Страховки, удержания и уходы от удержания.	**2**	
20	Удержания и уходы от удержания.	**2**	
21	Изучение техники болевых приемов.	**2**	
22	Освоение техники болевых приемов.	**2**	
23	Совершенствование техники болевых приемов.	**2**	
24	Страховки, заваливания, переворачивания, удержания и уходы от удержания, болевые приемы.	**2**	
	Декабрь		
25	Борьба в партере.	**2**	
26	Изучение стоек.	**2**	
27	Освоение стоек. Борьба в партере.	**2**	
28	Освоение стоек. Изучение передвижения в стойке. Борьба в партере.	**2**	
29	Освоение стоек и передвижения в стойке. Борьба в партере.	**2**	
30	Освоение стоек и передвижения в стойке. Изучение задней подножки. Борьба в партере.	**2**	
31	Освоение стоек и передвижения в стойке. Освоение задней подножки. Борьба в партере.	**2**	
32	Освоение задней подножки. Изучение передней подножки. Борьба в партере.	**2**	
	Январь		
33	Освоение задней и передней подножки. Борьба в партере.	**2**	
34	Изучение ущемление ахилесова сухожилия. Борьба в стойках.	**2**	

35	Освоение ущемление ахилесова сухожилия. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
36	Изучение техники зацепов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
37	Освоение техники зацепов. Борьба в стойках.	**2**	
38	Освоение техники зацепов. Борьба в стойкахи в партере.	**2**	
39	Изучение техники подбивов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
40	Освоение техники подбивов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
	Февраль		
41	Совершенствование техники подбивов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
42	Изучение техники подхватов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
43	Освоение техники подхватов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
44	Совершенствование техники подхватов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
45	Изучение техники отхватов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
46	Освоение техники отхватов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
47	Совершенствование техники отхватов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
48	Изучение техники подсечек. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
	Март		
49	Освоение техники подсечек. Борьба в партере.	**2**	
50	Освоение техники подсечек. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
51	Совершенствование техники подсечек. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
52	Изучение техники подсадов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
53	Освоение техники подсадов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
54	Совершенствование техники подсадов. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
55	Изучение техники бросков через бедро. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
56	Освоение техники бросков через бедро. Борьба в партере.	**2**	
	Апрель		
57	Освоение техники бросков через бедро. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
58	Совершенствование техники бросков через бедро. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
59	Изучение техники бросков «Мельница». Борьба в стойках и в партере.	**2**	
60	Освоение техники бросков «Мельница». Борьба в стойках и в партере.	**2**	
61	Совершенствование техники бросков «Мельница». Борьба в стойках и в партере.	**2**	
62	Изучение техники бросков через спину. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
63	Освоение техники бросков через спину. Борьба в партере.	**2**	
64	Освоение техники бросков через спину. Борьба в стойках.	**2**	
	Май		
65	Освоение техники бросков через спину. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
66	Совершенствование техники бросков через спину. Борьба	**2**	

	в стойках и в партере.		
67	Изучение техники бросков через грудь. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
68	Освоение техники бросков через грудь. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
69	Совершенствование техники бросков через грудь. Борьба в стойках и в партере.	**2**	
70	Учебные поединки.	**2**	
71	Игровое занятие. Заключительное тестирование.	**2**	
72	Итоговое занятие	**2**	
	Итого	**144**	

Содержание обучения

Содержание занятия включает разделы: «Техника безопасности в спортивном зале», «Гигиена и здоровье», ««Кондиционные упражнения», «Страховки и самастраховки», «Техническо-тактическая подготовка», «Контрольные нормативы (тестирование)», «Дыхательные упражнения» и «Подвижные игры, эстафеты».

Раздел «Техника безопасности в спортивном зале» - соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале. Меры безопасности при проведении занятий. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок.

Раздел «Гигиена и здоровье» включает в себя правила гигиены спортсмена и оказание первой медицинской помощи.

Содержание раздела «Кондиционные упражнения» ориентировано на гармоничное физическое развитие занимающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В этот раздел включены комплексы упражнений в движении, подготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения и общая физическая подготовка

В раздел «Страховки и самастраховки» входит: 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.

Раздел «Техническо-тактическая подготовка» включает в себя: стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево; задняя и передняя подножка; защита от обхвата туловища спереди; броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия; броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия; удержания: удержание сбоку, поперек, со стороны головы; болевые приемы на руки; борьба в партере.

В раздел «Дыхательные упражнения» включена дыхательная гимнастика сэйтай «Кенсо тай дзюцу».

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких, создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани.

Цель: профилактика заболеваний дыхательных путей, лечение органов дыхания, снятия дыхательной аритмии. Учить согласованию ритма дыхания и движения.

Особенности проведения дыхательных упражнения представлены в приложении 3.

Содержание раздела «Подвижные игры, эстафеты» включает жизненно важные навыки, умения и способности.

Эстафеты (круговая, с бегом, прыжками) разрабатывались с учётом возможностей занимающихся и постепенно усложнялись в процессе проведения занятия.

Игры подбирались с учётом интересов и потребностей детей, для развития физических способностей, таких как ловкости, выносливости, координации, гибкости и быстроты.

Некоторые игры носили сюжетный характер, что способствовало повышению интереса у детей. Описание игр представлено в приложении 2

Путём повышения самостоятельности и познавательной активности занимающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям самбо, приучение к систематической заботе о своём теле и здоровье.

Структура занятий самбо.

В подготовительной части занятия проводятся беговые упражнения,подготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и общая физическая подготовка (ОФП).Перед переходам к основной части выполняются приёмы страховки и самастраховки позволяющие избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни.

К подготовительным упражнениям относятся: кувырки, перекаты, падения.

В основной части занятия изучаются и отрабатываются технические действия борьбы самбо как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники, проводятся подвижные игры и эстафеты, дыхательная гимнастика.

В заключительной части занятия проводятся успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий

Оценочные и методические материалы

1.Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "омгту" 2010 г.
2.Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
4. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной и средней школы (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.) [электронный ресурс] http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU//Kos-Sch-31/fizkult/doclib7/ Нормативы/Контрольные нормативы 1-4 классы.pdf (Дата обращения: 21.06.2020).
5.Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 56 с. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
6. Натаров В. А. Кэнсо тай дзюцу. Сэйтай : Яп. Энергет. Гимнастика : 5 основных комплексов : Учеб.-практ. Пособие / В. А. Натаров. - М. : Прометей, 2002. - 34с.Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
7. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 02.03.2016 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2012. № 273. Ст. 41.Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Чумаков Е. М. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

Список литературы для обучающегося:

1. Правила соревнований по борьбе самбо. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1956.
2. Борьба самбо: Правила соревнований. Издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1966.
3. 10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Приложение 1

Лист корректировки
календарно-тематического
планирования

Дата проведения планируемая	Дата проведения фактическая	Тема	Количество часов		Способ корректировки
			по плану	по факту	

Приложение 2

Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата проведения по плану	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы	ссылки
	Итого						

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 30 листов
Директор ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И.Григорьева