

Государственное Общеобразовательное Автономное Учреждение  
«Черноотрожская средняя общеобразовательная школа имени  
Черномырдина Виктора Степановича» Саракташского района Оренбургской области

Принято  
Педагогический совет  
Протокол №1

от «29» августа 2024г.

Утверждено  
Приказ директора  
ГООАУ «Черноотрожская СОШ»  
Д.С.Михайлов

№ 113-од от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Борьба»

Возраст обучающихся: 8-14 лет  
Срок реализации программы: 1 года

Разработал: Дудник.А.Н  
Учитель физической культуры

с. Черный Отрог  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛ**

### **I.Комплекс основных характеристик программы**

#### **1. 1. Пояснительная записка**

#### **1.2.Цель и задачи программы**

#### **1.4 . *Планируемы результаты***

### **РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно - педагогических условий**

## **РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учитсамозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе общественной деятельности.

Самбоспособствуетвыработкесамодисциплины,формируетвнутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижениижизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей,способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народныевиды борьбы.

Самбовключаетлучшиепрактикинациональныхединоборств:кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской,узбекской борьбы; финскофранцузской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такаясистема,направленнаянапоисквсегопередовогоцелесообразного,леглаво сновуфилософиисамбо—философиипостоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе сприемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов,передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силупройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

**1.1.1 Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

**1.1.2 Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования занимающихся в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение с **8-17** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

**1.1.3 Отличительные особенности программы**

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

**1.1.4 Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурноспортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15-20** человек. Продолжительность занятий для обучающихся **8 - 17** лет - 2 академических часа 2 раза в неделю и 1 академический час 1 раз в неделю.

#### **1.1.5 Объем и срок освоения программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Самбо» составляет 180 часов. Срок реализации программы 1 год.

#### **1.1.6 Форма обучения**

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

#### **1.1.7 Уровень программы**

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **1.1.8 Особенности организации образовательного процесса**

Форма организации образовательной программы – традиционная.

Организационная форма обучения – групповая, индивидуальная (Разновозрастная или одного возраста).

#### **1.1.9 Режим занятий**

Занятия по программе «Самбо» проходят с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа и одно занятие 1 час. Итого 5 часов в неделю. (Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

## **1.2. Цель и задачи программы**

### ***1.2.1 Цель программы***

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### ***1.2.2 Задачи программы***

#### **Образовательные (предметные):**

- способствовать приобретению обучающимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

#### **Метапредметные:**

- содействовать интеллектуальному развитию обучающихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и физическому развитию.

#### **Личностные:**

- формировать у обучающихся интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;
- формировать коммуникативные качества личности обучающихся.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план (5 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	8		Вопросы
2.	Общеспортивная подготовка	66	6	60	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	34	6	28	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	32	6	26	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	22	6	16	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	14	2	12	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	4	2	2	Контрольные испытания
8.	Итого	180	36	144	

#### 1.3.2 Содержание учебного плана Теоретические знания

**Теория.** Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни.

Влияние вредных привычек на организм человека.

### **Общая физическая подготовка**

**Теория.** Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма. Содержание понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять тиснению при захватах.

### **Технико-тактическая подготовка**

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

**Практика.** Изучение захватов: рукава и отворотов; двух отворотов; рукава снизу; рукава и ноги; рукава и пояса; рукава и туловища; одноименного (разноименного) рукава и шеи; одноименного (разноименного) отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя- правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя- правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье. Упражнения в само страховке и страховании партнера.

Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-

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

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

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

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

### **Интегральная подготовка Теория.**

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

### **Практика.**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена -- технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;



- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

### **Контрольно-проверочные мероприятия *Теория.***

Контрольное тестирование по виду спорта.

### ***Практика.***

Контрольное занятие в форме зачета.

## **1.4 Планируемые результаты:**

### **Образовательные (предметные):** *сформируют*

- знания по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- систему знаний о здоровом образе жизни;
- представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- изучат основные элементы борьбы самбо; **Метапредметные:**
- укрепят здоровье и физическое развитие; *разовьют:*
- интеллектуальное мышление;
- общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- двигательные способности (сила, гибкость, быстрота, выносливость и координационные способности); - навыки по самообороне.

### **Личностные:**

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

## 2.1. Календарный учебный план-график

Количество учебных недель –**34**

Количество учебных дней – **108**

## 2.2. Условия реализации программы

*Для успешной реализации программы необходимы:*

*Материально-техническое обеспечение:*

- зал для борьбы
- спортивная многофункциональная площадка, спортивный городок; - «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;

*Для успешной реализации программы необходимо*, как минимум, наличие, материально технического и учебно-методического обеспечения.

## 2.3 Формы аттестации

*Аттестация* – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по самбо.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

## 2.4 Оценочные материалы

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и

обороне) <https://www.gto.ru/norms>

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения по самбо за основу принимаются нормативы по ОФП «Готов к труду и обороне». СФП на образующих программах не принимаем! Это прописано в нормативно-правовом акте учреждения.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах базового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

## 2.5 Методические материалы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

## **Алгоритм учебного занятия**

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Инструктаж по ТБ.
3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.
4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.
6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

## **Организационные формы обучения**

### *Алгоритм учебно-тренировочного занятия*

#### *Подготовительная часть*

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению самбо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются специальные упражнения.

#### *Заключительная часть*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **1. Особенности организуемого воспитательного процесса**

*Цель программы воспитания:* личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

### **2. Особенности организуемого воспитательного процесса в детском образовательном объединении**

Процесс воспитания в группе основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды.

В группе сформирована система традиционных мероприятий: открытые занятия для родителей, спортивные праздники, «Церемония награждения победителей», «Спортивная элита».

### **3. Виды, формы и содержание деятельности**

Для достижения поставленной цели использую следующие *виды деятельности*: игровая, познавательная, трудовая.

*Формы деятельности*: мастер-класс, презентация, беседа, практикум, игра.

. *4. Планируемые результаты:* в процессе воспитательной деятельности, у обучающихся будет сформирована потребность в ведении здорового образа жизни; будет проявляться уважительное отношение к семейным ценностям, известным спортсменам.

- беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»; декабрь - инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»

5. - спортивно-деловая игра «Как найти себе союзника» (встреча с январь известными спортсменами города);  
- инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».
6. - зимний фестиваль ВФСК ГТО; февраль  
- беседа «Голосуем за здоровый образ жизни вместе».
7. -беседа «Скажи наркотикам нет»; март  
-инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях»
8. -Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового апрель самоопределения» (товарищеские встречи по культивируемым видам спорта).
9. -участие в митинге в честь Дня Победы в Великой Отечественной май Войне.
10. - инструктаж «Правила безопасного поведения на водоемах в летнее июнь время».
11. - спортивный городской праздник «Спорт для всех» посвященный дню август физкультурника.

### 3.Список литературы Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

### **Основная литература**

- 1 Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.:Физкультура и спорт, 1985.
- 2 Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитетпо ФК и С при СМ СССР, 1986.
- 3 Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992
- 4 Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговойавтоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
- 5 Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт,1995 6 Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5- е, спр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 7 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

### **Дополнительная литература:**

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



по самбо (Базового уровня 2 года обучения) на 2024-2027 учебный год.

5 часов в неделю, итого 180 часов.

№	Дата, неделя	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности		Групповая	Разбор проведения занятия
2.	Сентябрь	Стойки самбиста		Групповая	Разбор проведения занятия
3.	Сентябрь	Спортивно-развивающие игры		Групповая индивидуальная	Разбор проведения занятия
4.	Сентябрь	Стойки самбиста высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.		Групповая	Разбор проведения занятия
5.	Сентябрь	Передвижения самбиста в высокой и низкой стойках. Передвижения самбиста в левосторонней и правосторонней стойках		Групповая	Разбор проведения занятия
6.	Октябрь	Захваты односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки		Групповая	Разбор проведения занятия
7.	Октябрь	Беседа о морально-волевых качествах		Групповая	Игры внутри группы

8.	Октябрь	Само-страховка и страховка соперника		Групповаяиндивидуальная	Разбор проведения занятия
9.	Октябрь	Само-страховка и страховка соперника. Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.		Групповая	Разбор проведения занятия
10.	Октябрь	Основные способы страховки соперника при броске.		Групповая	Разбор проведения занятия
11.	Ноябрь	Страховка и само-страховка на мягкой поверхности		Групповая	Разбор проведения занятия
12.	Ноябрь	Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности		Групповая	Разбор проведения занятия
13.	Ноябрь	Борьба лёжа		Групповая	Разбор проведения занятия
14.	Ноябрь	Основные удержания		Групповаяиндивидуальная	Разбор проведения занятия
15.	Ноябрь	основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника		Групповая	Разбор проведения занятия
16.	Декабрь	Эстафеты – тесты по физической подготовке		Групповая	Разбор проведения занятия

17.	Декабрь	Переворот захватом двух рук		Групповая индивидуальная	Разбор проведения занятия
-----	---------	-----------------------------	--	-----------------------------	---------------------------

18.	Декабрь	переворот рычагом		Групповая- индивидуальная	Разбор проведения занятия
19.	Декабрь	переворот захватом руки и ноги изнутри		Групповая	Разбор проведения занятия
20.	Декабрь	заваливание задней подножкой		Групповая	Разбор проведения занятия
21.	Январь	удержание сбоку		Групповая- индивидуальная	Разбор проведения занятия
22.	Январь	Занятие в тренажёрном зале		Групповая- индивидуальная	Разбор проведения занятия
23.	Январь	удержание поперек		Групповая- индивидуальная	Разбор проведения занятия
24.	Февраль	удержание со стороны головы		Игры внутри группы	Разбор проведения занятия
25.	Февраль	удержание верхом		Разбор проведения	Разбор проведения занятия
26.	Февраль	удержание с плеча		Групповая	Разбор проведения занятия

27.	Февраль	Показательные выступления		Групповая	Разбор проведения занятия
-----	---------	---------------------------	--	-----------	---------------------------

28.	Март	бросок через голову		Групповая индивидуальная	Разбор проведения занятия
29.	Март	бросок захватом двух ног		Групповая	Разбор проведения занятия
30.	Март	Борьба стоя - практика Значение стойки. теория		Групповая	Разбор проведения занятия
31.	Март	Спортивные игры - соревнования		Групповая	Игры внутри группы
32.	Март	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад – теория Броски - практика		Групповая	Разбор проведения занятия
33.	Апрель	задняя подножка – теория задняя подножка – практика		Групповая	Разбор проведения занятия
34.	Апрель	Принцип броска – теория - опрос бросок захватом пятки с упором в колени изнутри		Групповая индивидуальная	Разбор проведения занятия
35.	Апрель	Принцип броска – теория бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри		Групповая	Разбор проведения занятия

36.	Апрель	бросок захватом руки и одноименной пятки снаружи		Групповая	Разбор проведения занятия
37.	Апрель	боковая подсечка		Групповая	Разбор проведения занятия
38	Май	передняя подножка		Групповая	Разбор проведения занятия
39	Май	зацеп голенью изнутри		Групповая	Разбор проведения занятия
40	Май	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.		Групповая, сдача нормативов по ОФП	Сдача нормативов



Май	Сдача нормативов: подтягивание, отжимание.		МБОУ Ирбизинская СОШ	Групповаяиндивидуальная	Сдача нормативов
Май	Подведение итогов года.		МБОУ Ирбизинская СОШ	Групповаяиндивидуальная	Подведение итогов
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			