

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50» г. Белгорода

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 Ж.Н.Морковская
«30» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 50
Е.В. Галеева
Приказ № 129
«30» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«САМБО»
на 2023-2024 учебный год

Разработал:
педагог дополнительного
образования Богмацера В.В.

Белгород
2023

Пояснительная записка

В дополнение к основным образовательным программам, в области физической культуры и спорта в образовательной организации реализуются дополнительные программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность и новизна программы: состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное оздоровление воспитанников; программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта Самбо в нашей стране. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям борьбой Самбо;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки;

Срок реализации программы 1 год.

Цель программы - является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям Самбо.
2. Овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику борьбы
3. Укрепление психического и физического здоровья, формирование навыков ЗОЖ.

Программа рассчитана на 38 часов.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики самбо;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;

Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая
- парная и тройках
- поточная

Режим занятий: 1 час в неделю (согласно расписанию).

Содержание учебного материала.

Основные разделы программы

№	Наименование темы	Всего	теория	практика
1.	Теория	2	2	
2.	ОФП	10		10
3.	Техника - тактика	26		26
	Итого:	38	2	36

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

История самбо

История зарождения и развития.

Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся самбо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых приёмов.

Этикет в самбо

Поклоны перед выходом на ковер партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы

В самбо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые рывком, держаться за ковер.

Стойка самбиста (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°,

360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

4. Техника – тактическая подготовка.

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Захваты атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия

- вперёд на носки; - назад на пятки - влево
- вправо - вперёд вправо - вперёд влево
- назад вправо (назад влево)
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Броски:

1. Задняя подножка
2. Передняя подножка
3. Боковая подсечка
4. Передняя подсечка
5. Бросок через бедро с захватом туловища
6. Бросок через бедро
7. Зацеп изнутри
8. Бросок через спину

Приемы борьбы лежа:

1. Удержание сбоку
2. Удержание сбоку с выключением руки
3. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку
4. Удержание верхом
5. Переворачивание захватом двух рук
6. Переворачивание захватом шеи и руки из-под плеча (ключом);
7. Переворачивание захватом бедра и руки

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	1, 2 гр.- 05.09. 3, 4 гр.- 06.09. 5,6 гр.- 07.09.		Инструктаж ТБ. История, этикет в самбо. Тестирование.	Теоретическая подготовка	1	Сообщение новых знаний в форме беседы		Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
2.	1, 2 гр.- 12.09. 3, 4 гр.- 13.09. 5,6 гр.- 14.09.		Стойка самбиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	Теоретическая подготовка	1	Сообщение новых знаний в форме беседы		Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
3.	1, 2 гр.- 19.09. 3, 4 гр.- 20.09. 5,6 гр.- 21.09.		Стойка самбиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

4.	1, 2 гр.- 26.09. 3, 4 гр.- 27.09. 5,6 гр.- 28.09.		Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Овладение основами техники дзюдо	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированн ости и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
5.	1, 2 гр.- 03.10. 3, 4 гр.- 04.10. 5,6 гр.- 05.10.		Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности, гражданской направленности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
6.	1, 2 гр.- 10.10. 3, 4 гр.- 11.10. 5,6 гр.- 12.10.		Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности, гражданской направленности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
7.	1, 2 гр.- 17.10. 3, 4 гр.- 18.10. 5,6 гр.- 19.10.		Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированн ости и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
8.	1, 2 гр.- 24.10. 3, 4 гр.- 25.10. 5,6 гр.- 26.10.		ОФП	Практиче ское занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированн ости и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

9.	1, 2 гр.- 31.10. 3, 4 гр.- 01.11. 5,6 гр.- 02.11.		Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	Теоретическая подготовка	1	Сообщение новых знаний в форме беседы		Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
10.	1, 2 гр.- 07.11. 3, 4 гр.- 08.11. 5,6 гр.- 09.11.		Падения на спину. Самостраховка.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
11.	1, 2 гр.- 14.11. 3, 4 гр.- 15.11. 5,6 гр.- 16.11.		Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
12.	1, 2 гр.- 21.11. 3, 4 гр.- 22.11. 5,6 гр.- 23.11.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
13.	1, 2 гр.- 28.11. 3, 4 гр.- 29.11. 5,6 гр.- 30.11.		Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

14.	1, 2 гр.- 05.12. 3, 4 гр.- 06.12. 5,6 гр.- 07.12		Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
15.	1, 2 гр.- 12.12. 3, 4 гр.- 13.12. 5,6 гр.- 14.12.		Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированн ости	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
16.	1, 2 гр.- 19.12. 3, 4 гр.- 20.12. 5,6 гр.- 21.12.		Падения . Самостраховка. Акробатика.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированн ости и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
17.	1, 2 гр.- 26.12. 3, 4 гр.- 27.12. 5,6 гр.- 28.12.		ОФП	Практиче ское занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированн ости и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
18.	1, 2 гр.- 09.01. 3, 4 гр.- 10.01. 5,6 гр.- 11.01.		Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практиче ское занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

							заданий		
19.	1, 2 гр.- 16.01. 3, 4 гр.- 17.01. 5,6 гр.- 18.01.		Падение через партнёра. Удержание сбоку.	Теоретическая подготовка	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Овладение основами техники дзюдо	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
20.	1, 2 гр.- 23.01. 3, 4 гр.- 24.01. 5,6 гр.- 25.01.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
21.	1, 2 гр.- 30.01. 3, 4 гр.- 31.01. 5,6 гр.- 01.02.		Падение через партнёра. Удержание сбоку.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
22.	1, 2 гр.- 06.02. 3, 4 гр.- 07.02. 5,6 гр.- 08.02.		Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
23.	1, 2 гр.- 13.02. 3, 4 гр.- 14.02. 5,6 гр.- 15.02.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

24.	1, 2 гр.- 20.02. 3, 4 гр.- 21.02. 5,6 гр.- 22.02.		Падение через партнёра. Удержания верхом.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
25.	1, 2 гр.- 27.02. 3, 4 гр.- 28.02. 5,6 гр.- 29.02.		Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Теоретическая подготовка	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Овладение основами техники дзюдо	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
26.	1, 2 гр.- 05.03. 3, 4 гр.- 06.03. 5,6 гр.- 07.03.		Падение через партнёра. Бросок через бедро	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
27.	1, 2 гр.- 12.03. 3, 4 гр.- 13.03. 5,6 гр.- 14.03.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
28.	1, 2 гр.- 19.03. 3, 4 гр.- 20.03. 5,6 гр.- 21.03.		Падение через партнёра. Бросок передняя подножка	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

29.	1, 2 гр.- 26.03. 3, 4 гр.- 27.03. 5,6 гр.- 28.03.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
30.	1, 2 гр.- 05.09. 3, 4 гр.- 06.09. 5,6 гр.- 07.09.		Бросок задняя подножка.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
31.	1, 2 гр.- 02.04. 3, 4 гр.- 03.04. 5,6 гр.- 04.04.		Падение через партнёра. Бросок передняя подсечка	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
32.	1, 2 гр.- 09.04. 3, 4 гр.- 10.04. 5,6 гр.- 11.04.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
33.	1, 2 гр.- 16.04. 3, 4 гр.- 17.04. 5,6 гр.- 18.04.		Бросок «Отхват». Уходы с удержания.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

34.	1, 2 гр.- 23.04. 3, 4 гр.- 24.04. 5,6 гр.- 25.04.		Падение через партнёра. Бросок передняя пдножка	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
35.	1, 2 гр.- 05.09. 3, 4 гр.- 06.09. 5,6 гр.- 07.09.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
36.	1, 2 гр.- 07.05. 3, 4 гр.- 08.05. 5,6 гр.- 02.05.		Падение через партнёра. Бросок зацеп изнутри.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Воспитание дисциплинированности	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
37.	1, 2 гр.- 14.05. 3, 4 гр.- 15.05. 5,6 гр.- 16.05.		Бросок «Отхват». Уходы с удержания.	Практическое занятие	1	Сообщение новых знаний в форме беседы	Общая и специальная физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный
38.	1, 2 гр.- 21.05. 3, 4 гр.- 22.05. 5,6 гр.- 23.05.		ОФП	Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка, выполнение тренировочных заданий	Формирование моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Борцовский ковер, секундомер, мячи набивные, мяч футбольный

Всего: 38 часов

Средства контроля.

№	Упражнения	Возраст (лет)			
		8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165	165

Учебно-методические средства обучения:

1. Харлампиев А.А. Борьба Самбо. «Учебное пособие для секций коллективов физической культуры». – М.: Физкультура и спорт. 1959
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. 4 Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994.
7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общепфизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990.
8. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
- 10.Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
- 11.Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
- 12.Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000