Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято решением педагогического советаПротокол № \_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАУ ДО ДЮЦ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кривоногова Ю.А.Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2021-2022 уч. год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Самбо»

|  |
| --- |
| Форма реализации программ: очнаяГод обучения - 2; Номер группы - 2;Возраст обучающихся – 12-17 лет |

|  |
| --- |
| Составитель: Гришаев Евгений Аркадьевич, педагог доп. образования |

2021 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Самбо» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41;

5. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.

**Направленность программы**.

«Самбо» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, а также на технико- тактическую подготовку самбиста.

**Актуальность программы.**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься самбо на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Отличительные особенности программы**.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с борьбой самбо. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в спортивном зале.

**Адресат программы**.

Возраст учащихся 12-17 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

**Режим занятий.**

6 учебных часов в неделю (36 учебных недель).

**Объем программы.**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 2 года обучения: по 216 часов в год, часов -28 часов теории и 188 часов практики.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 2 года.

**Уровневость.**

 Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, технико-тактических умений и навыков самбиста, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Формы обучения.**

Очная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий.**

 Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, игра, соревнование.

**Формы проведения результатов.**

 На занятиях используются различные виды контроля:

текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. достижения (контрольные испытания, тесты, мониторинг, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

**Раздел № 2. «Цель и задачи общеразвивающей программы»**

**Цель общеразвивающей программы:**

**-** формирование здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

**Задачи общеразвивающей программы:**

1.обучающие

-обучение основам техники и тактики борьбы самбо;

-формировать знания об истории самбо.

2.развивающие

-развитие физических и специальных качеств самбиста.

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

Текущая аттестации проходит в период с 21.12.2020 года по 25.12.2020 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 17.05.20201 года по 21.05.2021 года.

**Календарно-тематический план**

**Группы**

**2-го года обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы, тема занятия | Итого часов | Всего часов | Краткое содержание занятия | Дата по плану | Дата по факту |
|  Теория  | Практика |
| 1 | Совершенствование броска  | 2 | 0,5 | 1,5 | Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям.Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиен, предупреждение травм».Совершенствование броска задняя подножка под выставленную ногу. Учебная схватка на выполнение задней подножки. | Сентябрь |  |
| 2 | Совершенствование броска  | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска рывком за пятку. Учебные схватки с односторонним сопротивлением: броски с захватом ног, бросок рывком за пятку. |  |
| 3 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки».Совершенствование выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи. |  |
| 4 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро. |  |
| 5 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Физическая культура и спорт РФ».Совершенствование броска задняя подножка с захватом пояса. Изучение защиты от броска через бедро. Схватка с односторонним сопротивлением. |  |
| 6 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска - выведение из равновесия рывком с падением. Учебная схватка на выполнение броска выведением из равновесия. Беседа на тему «Участие самбистов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока. |  |
| 7 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания».Совершенствование задней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на выполнение подножек с захватом ноги. Изучение защит от бросков захватом ноги. Схватка в замедленном темпе. |  |
| 8 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска передней подножкой с захватом руки и пояса. Изучение защиты от броска задней подножкой. Учебные схватки.Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке».  |  |
| 9 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование боковой подсечки с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.Беседа на тему «Единая всероссийская спортивная классификация».  |  |
| 10 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система».Совершенствование броска зацепом изнутри. Изучение защит от боковой подсечки. Учебные схватки на выполнение зацепов. Вольные схватки в борьбе лежа.  |  |
| 11 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Мышечная система человека».Совершенствование броска захватом шеи сверху и туловища снизу.Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы). |  |
| 12 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска через голову. Изучение защит от зацепов. Учебно-тренировочные схватки для совершенствования удержания сбоку и уходов от него. Схватка с захватом одной рукой. Вольные схватки. |  |
| 13 | Соревнования  | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. посвященный Дню Российской Гвардии  |  |
| 14 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека».Совершенствование броска через бедро с падением. Изучение защит от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро.Вольная схватка. | Октябрь |  |
| 15 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 |  Совершенствование выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Схватка с изменением стойки |  |
| 16 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Краткий обзор развития самбо».Совершенствование броска захватом ног. Схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка. |  |
| 17 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Понятие о защитах, контрприемах, комбинациях».Совершенствование задней подножки с колена. Схватка с односторонним сопротивлением проведению подножек. Схватка на одной ноге. Вольная  схватка. |  |
| 18 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Основные захваты и дистанции в борьбе самбо».Совершенствование боковой подсечки при отступлении противника. Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Вольные схватки с переменой партнеров. |  |
| 19 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Оборудование зала для самбо и инвентарь».Совершенствование передней подножки с колена. |  |
| 20 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней».Совершенствование передней подсечки с захватом рук. Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Схватка в низкой стойке. Вольная схватка. |  |
| 21 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Учебные схватки на выполнение бросков зацепами. Вольная схватка. |  |
| 22 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения».Совершенствование броска через голову с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Вольные схватки уставшего с отдохнувшим. |  |
| 23 | Совершенствование броска  | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Причины травм».  Совершенствование броска захватом руки под плечо. Учебная схватка на выполнение бросков с падением. Схватка при отступлении. Вольные схватки. |  |
| 24 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | I Совершенствование броска захватом ног и выносом их в сторону. Схватка при наступлении. Вольная схватка с форой. |  |
| 25 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска «мельница».В борьбе лежа: изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Вольная схватка на выносливость. |  |
| 26 | Контрольные нормативы  | 2 | 0 | 2 | Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций  |  |
| 27 | Соревнования | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек  |  |
| 28 | Совершенствование броска  | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование задней подножки с захватом руки и одноименной ноги.Учебные схватки на проведение подножки с захватом ноги. Вольная схватка. | Ноябрь |  |
| 29 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо» Совершенствование передней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на проведение подножек. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка. |  |
| 30 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Построение разминки в самбо».Совершенствование боковой подсечки при скрещивании ног. Учебная схватка на проведение боковых подсечек. Вольная схватка . |  |
| 31 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Первая доврачебная  помощь при травмах».Совершенствование передней подсечки с падением. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подсечки с падением: Вольная схватка для развития силы. |  |
| 32 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Воспитание выдержки самбист Совершенствование броска зацепом изнутри одноименной ноги. Учебные схватки на проведение зацепов. Вольная схватка . |  |
| 33 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Методы развития гибкости».Совершенствование броска зацепом снаружи. Соревнование на проведение бросков с помощью ног.  |  |
| 34 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Методы развития силы». Совершенствование броска обвивом садясь. Учебно-тренировочная схватка на выполнение обвивов. Изучение защит от зацепа изнутри. |  |
| 35 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Методы развития ловкости самбиста».Совершенствование броска зацепом стопой. Защита от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепа стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки. |  |
| 36 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | IБеседа на тему «Средства и методы развития выносливости». Совершенствование задней подножки с захватом руки и падением. Учебно-тренировочная схватка на проведение этого приема. Вольная схватка в темпе. Вольные схватки на развитие выносливости. |  |
| 37 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска подхватом. Учебная схватка на проведение подхвата. Вольные схватки на развитие выносливости с переменой партнеров.Беседа на тему «Основы методики обучения и тренировки». |  |
| 38 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Методы развитияСовершенствование броска — подхват с захватом ноги. Учебная схватка на выполнение подхватов с захватом ноги. Вольные схватки в темноте. |  |
| 39 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему. «Способы совершенствования техники».Совершенствование приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Изучение защит от подхвата. Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (обратная «пулька»). |  |
| 40 | Соревнование | 2 | 0 | 2 | Турнир ГО Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек, посвященный Всероссийскому Дню самбо  |  |
| 41 | Совершенствование броска  | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Методы воспитания смелости».Совершенствование броска через бедро с захватом пояса через  одноименное плечо. Изучение защит от броска через голову. Схватка в непривычной стойке. Учебно-тренировочная схватка на отработку захвата пояса через одноименное плечо. | Декабрь |  |
| 42 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Методы воспитания решительности самбиста».Совершенствование броска с захватом руки на плечо. Учебнотренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Вольные схватки . |  |
| 43 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска рывком за пятки. Учебные схватки на выполнение захватов ног. Вольные схватки на ковре малого размера. |  |
| 44 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Воспитательное значение обуче­ния». Совершенствование броска захватом руки и ноги изнутри. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольные схватки с более сильным или слабым противником. |  |
| 45 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Понятие о тактике самбо».Совершенствование бокового переворота. Учебно-тренировочная схватка на проведение серии приемов при атаке. |  |
| 46 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)».Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной ноги изнутри. Соревнования по правилам греко-римской борьбы. |  |
| 47 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Этапы выработки тактики самбо».Совершенствование задней подножки с захватом ноги и шеи (туловища).Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка. |  |
| 48 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Использование 34 площади ковра при борьбе лежа в тактических целях».Совершенствование передней подножки с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение этой подножки. Вольная схватка. |  |
| 49 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Общая и специальная физическая подготовка самбиста».Совершенствование боковой подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольные схватки с переменой партнеров. |  |
| 50 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Цели и задачи соревнований. Виды и способы проведения соревнований». Совершенствование передней подсечки в колено. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольная схватка без курток. |  |
| 51 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование приема — зацеп изнутри толчком. Учебная схватка на выполнение этого приема. Вольная схватка. |  |
| 52 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование боковой подсечки при наступлении противника. Учебные схватки на выполнение подсечек. Силовая борьба. |  |
| 53 | Соревнование | 2 | 0 | 2 | Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек  |  |
| 54 | Совершенствование броска  | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади. Учебные схватки на выполнение обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного спортсмена со слабым. | Январь |  |
| 55 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Указания перед соревнованиями».Совершенствование приема — бросок зацепом стопой садясь. Учебная схватка на выполнение захвата стопой. Вольные схватки. IV. Построение группы, подведение итогов урока. |  |
| 56 | Совершенствование броска |  | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований».Совершенствование приема -подхват с захватом рукава и проймы. Учебная схватка на выполнение подхвата. Защиты от броска «мельницей». Вольная схватка с «засуживанием». |  |
| 57 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | I Совершенствование броска отхват с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение этого броска. Учебные схватки на техническое выполнение приемов. Вольная схватка. |  |
| 58 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Умение выбирать и создавать удобные для нападения ситуации».Совершенствование броска «ножницами». Учебные схватки на выполнение бросков с падением. Схватка с переменой партнеров. Вольная |  |
| 59 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | I Совершенствование броска боковое бедро. Учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Защиты от «мельницы». Беседа на тему «Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника». Вольная схватка с целью доведения противника до усталости. |  |
| 60 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска - подхват с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение бросков подхватом, Беседа на тему «Использование захвата для подготовки нападения». Схватки с переменой захватов. Вольная схватка. |  |
| 61 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска отхватом. Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать свои действия». Схватка с односторонним сопротивлением. Схватка с переменой партнера. Вольные схватки. |  |
| 62 | Контрольные нормативы | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовки среди спортивных секций |  |
| 63 | Соревнования | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. Посвященный Дню воинской славы России (День снятия блокады города Ленинграда)  | Февраль |  |
| 64 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Анализ болевых приемов рычагом локтя».Совершенствование броска чучела через грудь. Изучение броска через грудь. Схватка с захватом рукавов. Вольная схватка. |  |
| 65 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска сталкиванием захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Беседа на тему «Тактика схватки». Схватка с переменой партнеров. |  |
| 66 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска с захватом руки и одноименной голени снаружи. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ног.Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». |  |
| 67 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Совершенствование броска обратным захватом пятки изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка с переменой партнеров. Вольная схватка.Беседа на тему «Воспитание решительности». |  |
| 68 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска с захватом руки и голени сбоку. Вольная схватка с подгонкой веса. Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям».  |  |
| 69 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований».Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи. Схватка с захватом пояса. Вольная схватка для совершенствования техники и тактики. |  |
| 70 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди, Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Вольная схватка.  |  |
| 71 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков задней подножкой».Учебная схватка на выполнение подножек. Схватка с партнером, захватившим край рукава. Вольная схватка. |  |
| 72 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование задней подножки на пятке с захватом туловища сбоку. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы». Вольная схватка (самбисты атакуют сериями приемов). |  |
| 73 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Анализ техники проведения передней подножки».Совершенствование передней подножки на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Учебная схватка на выполнение подножки. Схватка с согнувшимся соперником. Вольная схватка с переходом из одного положения в другое.  |  |
| 74 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование боковой подсечки в темп шагов. Учебная схватка на выполнение подсечки. Беседа на тему «Тактика подавления сопротивления противника силой и быстротой». Схватка с контратакующими. |  |
| 75 | Соревнования | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей, посвященный Дню защитника Отечества  |  |
| 76 | Совершенствование броска  | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Анализ техники выполнения болевых приемов узлом». Совершенствование задней подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Схватка на проведение приемов с захватом одной рукой. Вольная схватка. | Март |  |
| 77 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 |  Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков подхватом».Совершенствование подхвата изнутри. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватки с односторонним нападением. Вольная схватка . |  |
| 78 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска «ножницы». Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка |  |
| 79 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо. Соревнования в устойчивости.Беседа на тему «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей».  |  |
| 80 | Совершенствование броска | 2 |  |  | Беседа на тему «Составление и заполнение документов соревнований».Совершенствование броска «вертушка». Схватка с противником, стремящимся победить в течение 2 мин. Схватки групповые. Вольная схватка с назначением |  |
| 81 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Составление программы соревнований».Совершенствование передней подножки со скрещиванием захваченных рук. Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка с назначением судей, |  |
| 82 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование задней подножки на пятке с захватом руки через спину. Учебная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Пути повышения эффективности приемов». Схватка с обманывающим противником. Вольная схватка. |  |
| 83 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Анализ техники защиты от бросков».Совершенствование броска заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение броска с захватом руки и упором в колено. Учебная схватка на выполнение заваливания. Вольная схватка с назначением судей из занимающихся .  |  |
| 84 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Анализ техники защиты от болевых приемов».Совершенствование изучение приема — выведение из равновесия толчком. Вольная схватка без курток. |  |
| 85 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | IБеседа на тему «Организация занятий самбо». Определение понятий «обучение», «тренировка».Совершенствование броска с зацепом изнутри с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Схватка с партнером, захватившим сзади. |  |
| 86 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Развитие инициативност Совершенствование обвива с захватом пояса через плечо. Учебная схваткана выполнение приемов с захватом пояса через плечо. Схватка на выполнение приемов с захватом шеи сверху. |  |
| 87 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Условия присвоения судейских категорий».Совершенствование броска обратным захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Вольная схватка с предварительной сгонкой веса. |  |
| 88 | Соревнование | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек посвященный Дню внутренних войск МВД России |  |
| 89 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска зацепом стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение бросков захватом ноги. Вольная схватка. | Апрель |  |
| 90 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Построение и содержание урока»:Совершенствование броска подхватом изнутри с подшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватка на изменение дистанции. Вольные схватки с форой |  |
| 91 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Методика развития специальной силы».Совершенствование броска через голову захватом руки и упором голенью. Учебная схватка на выполнение этого броска. Схватка на выполнение захвата.  |  |
| 92 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа ма тему «Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса».Совершенствование броска захватом пятки изнутри. Учебная схватка на захват ног. Схватка на уход из борьбы лежа в стойку. Вольные схватки |  |
| 93 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Особенности изложения теории». Совершенствование броска — передний переворот. Схватка с назначением судей. |  |
| 94 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Подбор упражнений для занятий». Проведение разминки занимающимися.Совершенствование «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо. Учебная схватка на выполнение «мельницы». Вольная схватка на выполнение этого приема. |  |
| 95 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | IБеседа ла тему «Распределение нагрузки».Совершенствование броска зацепом стопой и захватом одноименной руки и пояса. Учебная схватка на выполнение бросков зацепом стопой с захватом одноименной руки и пояса. Тренировочная схватка с назначением судей. |  |
| 96 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Указания перед соревнованием».Совершенствование броска — подхват со скрещиванием рук. Учебная схватка на выполнение подхвата. |  |
| 97 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Проведение разминки занимающимися.Совершенствование приема — подсад изнутри. Схватка с форой. Вольные схватки.Приемы самозащиты: помощь (взаимовыручка) при нападении с попыткой |  |
| 98 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Правила соревнований, их организация и проведение».Совершенствование приема — подхват с отшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольная схватка (6 мин).  |  |
| 99 | Контрольные нормативы  | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций  |  |
| 100 | Соревнования  | 2 | 0 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек  |  |
| 101 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка. | Май |  |
| 102 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка. |  |
| 103 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Планирование занятий». Совершенствование броска подхват изнутри с зашагиванием. Учебная схватка на выполнение броска подхватом. Схватка по индивидуальному тактическому плану. |  |
| 104 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Методы обучения». Совершенствование броска зацепом снаружи дальней одноименной ноги.Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольная схватка. |  |
| 105 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений».Совершенствование броска обвивом без падения. Учебная схватка на выполнение броска обвивом. Вольная схватка. |  |
| 106 | Совершенствование броска | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Краткие сведе­ния о физиоло­гических осно­вах тренировки самбиста».Совершенствование приема — подхват изнутри под одноименную ногу.Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольные схватки.  |  |
| 107 | Совершенствование броска | 2 | 0 | 2 | Совершенствование броска через голову с упором в сгиб бедра. Учебная схватка на выполнение броска с падением. Вольные схватки.  |  |
| 108 | Вольные схватки | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия». Вольные схватки. |  |
| ИТОГО: | 216 | 28 | 188 |  |  |  |