

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга

Т.Г. Овчаренко

«20» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Самооборона с элементами Кобудо

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики -

Зимин Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования
Иваненко Валерия Сергеевна,
методист

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность- физкультурно-спортивная
Уровень освоения - общекультурный уровень

Актуальность

Обеспечение стабильной жизнедеятельности как общества в целом, так и отдельного человека может быть достигнуто только в ходе постоянной деятельности по выявлению и осмыслению возникающих угроз, выработке методов и программ воздействия на них с целью избежания, ликвидации или нейтрализации. Исследования показали, что преступнику требуется несколько секунд для оценки потенциального объекта нападения – его физической подготовки, темперамента и т. п. Чтобы выяснить основные особенности личности потенциальной жертвы, на видеопленку были засняты пешеходы. Запись была продемонстрирована заключенным, отбывавшим срок за различные преступления. И вот результат. Подавляющее большинство осужденных, которые были опрошены по отдельности, выбрали из массовки одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей. Преступник отмечает все: неуверенность взгляда, несмелость движений, вялую осанку, физические недостатки, психическую подавленность, утомление – словом, все, что сыграет ему на руку. Отсюда следует, что тренировка агрессивности и уверенности в себе оказывается неотъемлемой частью системы самозащиты. Данная программа направлена на профилактику виктимности, а также на получение приятного и незабываемого опыта.

Адресат программы – физическое лицо старше 7 лет, не имеющее противопоказаний к занятиям спортом.

Цель программы:

формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами спорта;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами спорта;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

Условия реализации программы:

Возраст учащихся: учащиеся старше 7 и до 16 лет.

Условия набора: Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). В группы принимаются желающие на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп – допускаются разновозрастные группы.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

- спортивный зал;
- ноутбук – 1 шт.;
- скамейки – 5 шт.;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
- борцовские мешки – 3 шт.;
- борцовский манекен – 4 шт.;
- макивара – 4 шт.;
- канаты – 1 шт.;
- турники – 10 шт.;
- утяжелители – 6 шт.;
- жгуты – 15 шт.;
- отягощения (гири, гантели) – 5 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 12 шт.;
- накладки на руки – 14 шт.;
- борцовские перчатки – 6 шт.;
- защита для корпуса – 4 шт.;
- накладки на голеностоп – 4 шт.;

Планируемые результаты:

1) Предметные

Учащийся должен знать:

- историю развития, традиции национальных видов спорта;
- основные гигиенические требования на занятиях;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

2) **Метопредметные**

Учащийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды спорта (показательные выступления);

3) **Личностные**

Учащийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
	2. Теоретические занятия				
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
4	Общие понятия о гигиене.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
5	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
6	Спортивные единоборства.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
7	Основы техники и элементы Самообороны.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
10	Правила здорового образа жизни	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
	Итого	20	10	10	
	3. Психологическая подготовка.				
1	Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
2	Упражнения специальной психологической подготовки.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
	Итого	4	2	2	
	4. Общая физическая подготовка в Кобудо.				
1	Строевые упражнения.	2		2	Контроль педагога
2	Передвижения.	2		2	Контроль педагога
3	Разминка в Кобудо.	2		2	Контроль педагога
4	Общеразвивающие упражнения.	2		2	Контроль педагога
5	Стретчинг.	2		2	Контроль педагога
6	Упражнения с партнером.	2		2	Контроль педагога
7	Упражнения с сопротивлением партнера.	2		2	Контроль педагога

8	Упражнения с гирями.	2		2	Контроль педагога
9	Упражнения, выполняемые ногами	2		2	Контроль педагога
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2		2	Контроль педагога
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту».	2		2	Контроль педагога
12	Упражнения на гимнастической стенке.	2		2	Контроль педагога
13	Упражнения с гимнастической палкой.	2		2	Контроль педагога
14	Упражнения с манекеном.	2		2	Контроль педагога
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	2		2	Контроль педагога
16	Упражнения с поясом	2		2	Контроль педагога
17	Акробатика.	2		2	Контроль педагога
18	Перекаты	2		2	Контроль педагога
19	Прыжки	2		2	Контроль педагога
20	Кувырки	2		2	Контроль педагога
21	Перевороты	2		2	Контроль педагога
	Итого	42		42	
	5.Специальная физическая подготовка.				
1	Страховки.	2		2	Контроль педагога
2	Самостраховки.	2		2	Контроль педагога
3	Падения.	2		2	Контроль педагога
4	Страховки партнера.	2		2	Контроль педагога
5	Падение с опорой на руки.	2		2	Контроль педагога
6	Падение с опорой на ноги.	2		2	Контроль педагога
7	Падение с приземлением на колени.	2		2	Контроль педагога
8	Падение с приземлением на голову.	2		2	Контроль педагога
9	Падение с приземлением на туловище.	2		2	Контроль педагога
10	Падение на спину.	2		2	Контроль педагога
11	Падение на живот.	2		2	Контроль педагога
12	Защита от падения партнера сверху.	2		2	Контроль педагога
13	Удары руками.	2		2	Контроль педагога
14	Защита от ударов руками.	2		2	Контроль педагога
15	Удары ногами.	2		2	Контроль педагога
16	Защита от ударов ногами.	2		2	Контроль педагога
17	Захваты и защита от захватов.	2		2	Контроль педагога
18	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	2		2	Контроль педагога
19	Упражнения для выведения из равновесия.	2		2	Контроль педагога
20	Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	2		2	Контроль педагога
21	Упражнения для подножек.	2		2	Контроль педагога

22	Упражнения для подсечки.	2		2	Контроль педагога
23	Упражнения для зацепов.	2		2	Контроль педагога
24	Упражнения для удержаний.	2		2	Контроль педагога
25	Упражнения для ухода из удержаний.	2		2	Контроль педагога
	Итого	50		50	
	6.Технико-тактическая подготовка.				
1	Удержание верхом.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
2	Удержание поперек	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
3	Удержание со стороны головы	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
4	Удержание с плеча	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
5	Удержание сбоку	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
6	Узел	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
7	Узел ногой	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
8	Узел поперек	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
9	Ущемление	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
10	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
11	Фронтальная стойка	2		2	Устный контроль, контроль педагога
	Итого	22	10	12	
	7.Организация культурно-образовательной деятельности				
1	Соревнования	2	-	2	Контроль педагога
2	Проведение коллективных мероприятий	2	-	2	Контроль педагога
	Итого	4	-	4	
1	8.Итоговое занятие	2	1	1	Устный контроль, контроль педагога
	ВСЕГО:	144	23	121	

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
От «__» _____ 20__ г. №_____
_____ Т.Г. Овчаренко

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самооборона с элементами Кобудо»
на 20__/20__ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

1. Обучающие:

- ознакомить с краткой историей самообороны;
- ознакомить с правилами здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- научить техники выполнения упражнений на работу в команде.
- научить использованию технических приемов (захват, срыв захвата, удержание, выход из удержания, страховки);

2. Развивающие:

- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- способствовать формированию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации движений.

3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- содействовать развитию чувства личной ответственности;
- способствовать воспитанию самоконтроля;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства.

Ожидаемые результаты к окончанию обучения

учащиеся должны:

1. Личные:

- ознакомиться с историей;
- ознакомиться с правилами здорового образа жизни;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены;
- научиться техники выполнения упражнений на работу в команде.
- научиться использованию технических приемов (захват, срыв захвата, удержание, выход из удержания, страховки);

2. Метапредметные:

- развить и укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;
- развить внимание, память, воображение;
- сформировать морально-волевые качества;
- развить координацию движений.

3. Предметные:

- воспитать уважительное отношение к окружающим;
- приобщиться к здоровому образу жизни;
- развить чувство личной ответственности;
- воспитать самоконтроль;
- воспитать настойчивость в достижении цели, терпение и упорство.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика: Вводный и первичный инструктаж по ТБ, ОТ. Входная диагностика: выявление возможностей, учащихся по Общей физической подготовке.

Раздел 2. Теоретические знания

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности при падении.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Общие понятия о гигиене.

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Спортивные единоборства.

Теория: Спортивные единоборства. Зарождение спортивных единоборств.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Основы техники и элементы Самообороны.

Теория: Понятие о технике Самообороны. Основные положения: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Теория: Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила здорового образа жизни

Теория: Основные Правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Психологическая подготовка.

Тема 1. Упражнения психологической подготовки.

Теория: Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки.

Теория: Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 4. Общая физическая подготовка в Кобудо.

Тема 1. Строевые упражнения.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема 2. Передвижения.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Тема 3. Разминка.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Разминка. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема 5. Стретчинг.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Тема 6. Упражнения с партнером.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Тема 8. Упражнения с гирями.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - переключивание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной.

Тема 14. Упражнения с манекеном.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

Тема 16. Упражнения с поясом.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Тема 17. Акробатика.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Тема 18. Перекаты.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты.

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Страховки.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Тема 2. Самостраховки.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

Тема 3. Падения.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

Тема 4. Страховки партнера.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Тема 5. Падение с опорой на руки.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

Тема 6. Падение с опорой на ноги.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).

Тема 7. Падение с приземлением на колени.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

Тема 8. Падение с приземлением на голову.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

Тема 10. Падение на спину.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Тема 11. Падение на живот.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

Тема 13. Удары руками.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удары руками. Прямые удары руками. Боковые удары руками.

Тема 14. Защита от ударов руками.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от ударов руками.

Тема 15. Удары ногами.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удары ногами. Прямые удары ногами. Боковые удары ногами.

Тема 16. Защита от ударов ногами.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от ударов ногами

Тема 17. Захваты и защита от захватов.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Захваты и защита от захватов.

Тема 18. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Тема 19. Упражнения для выведения из равновесия.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Тема 20. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 21. Упражнения для подножек.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Тема 22. Упражнения для подсечки.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Тема 23. Упражнения для зацепов.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив.

Тема 24. Упражнения для удержаний.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Тема 25. Упражнения для ухода из удержаний.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 1. Удержание верхом.

Теория: Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Тема 2. Удержание поперек

Теория: Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Тема 3. Удержание со стороны головы

Теория: Удержание со стороны головы — удержание, при котором спортсмен, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Тема 4. Удержание с плеча

Теория: Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 5. Удержание сбоку

Теория: Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 6. Узел

Теория: Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 7. Узел ногой

Теория: Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 8. Узел поперек

Теория: Узел поперек — узел, выполняемый спортсменом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 9. Ущемление

Теория: Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Тема 10. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Теория: Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 11. Фронтальная стойка

Практика: Выполнение нормативов ОФП. Фронтальная стойка — учащийся стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Раздел 7. Организация культурно-образовательной деятельности

Тема 1. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по ОФП.

Тема 2. Проведение коллективных мероприятий

Практика: Подготовка и проведение праздника.

8.Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико- технических приемов.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 От «__» _____ 20__ г. №_____
 _____ Т.Г. Овчаренко

Календарно-тематический план на 20__-20__ год
«Самооборона с элементами Кобудо»
Группа № ____, 1 год обучения, количество часов в год 144

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Оснащение	Формы контроля
	п л а н.	фа кт.						
			5.					
1			Вводное занятие	2	Теория: Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Практика: Вводный и первичный инструктаж по ТБ, ОТ. Входная диагностика: выявление возможностей, учащихся по Общей физической подготовке.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
Раздел 2 Теоретические занятия								
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	2	Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,	Педагогический контроль

					Техника безопасности при падении. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	выполнять необходимые упражнения и приемы.	отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
3			Врачебный контроль и самоконтроль.	2	Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
4			Общие понятия о гигиене.	2	Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
5			Физическая культура и спорт в России.	2	Теория: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
6			Спортивные единоборства.	2	Теория: Спортивные единоборства. Зарождение спортивных единоборств. Практика: Выполнение общих	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,	Педагогический контроль

					физических упражнений.	выполнять необходимые упражнения и приемы.	отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
7			Основы техники и элементы Самообороны.	2	Теория: Понятие о Самообороне. Основные положения спортсмена: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
8			Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	2	Теория: Понятие о всестороннем и гармоничном развитии спортсмена. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
9			Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	Теория: Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
10			Правила здорового образа жизни	2	Теория: Основные Правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае	Знать правила внутреннего распорядка и	Борцовский ковер (мягкие маты).	Педагогический контроль

					нарушения здорового образа жизни. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
			Итого	20				
Раздел 3. Психологическая подготовка.								
11			Упражнения психологической подготовки.	2	Теория: Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
12			Упражнения специальной психологической подготовки.	2	Теория: Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
			Итого	4				
Раздел 4. Общая физическая подготовка в Кобудо.								
13			Строевые упражнения.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль

14		Передвижения.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
15		Разминка в Кобудо.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Разминка в Кобудо. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
16		Общеразвивающие упражнения.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
17		Стретчинг.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
18		Упражнения с партнером.	2	Практика: Выполнение общих	Знать правила	Борцовский	Педагогический контроль

					физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
19			Упражнения с сопротивлением партнера.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
20			Упражнения с гирями.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
21			Упражнения, выполняемые ногами	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекачивание.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
22			Упражнения в положении лежа на ковре	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего	Борцовский ковер (мягкие	Педагогический контроль

					Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалывание, выжимание, перекалывание, поднятие, переставление.	распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
23			Упражнения в положении на «борцовском мосту».	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
24			Упражнения на гимнастической стенке.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
25			Упражнения с гимнастической палкой.	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
26			Упражнения с манекеном.	2	Практика: Выполнение общих	Знать правила	Борцовский	Педагогический

				физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	контроль
27			Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	2 Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
28			Упражнения с поясом	2 Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
29			Акробатика.	2 Практика: Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
30			Перекаты	2 Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перекаты:	Знать правила внутреннего	Борцовский ковер (мягкие	Педагогический контроль

					вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
31			Прыжки	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
32			Кувырки	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
33			Перевороты	2	Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
			Итого	42				
Раздел 5. Специальная физическая подготовка.								
34			Страховки.	2	Практика: Выполнение общих и	Знать правила	Борцовский	Педагогический контроль

					специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
35			Самостраховки.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
36			Падения.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
37			Страховки партнера.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
38			Падение с опорой на руки.	2	Практика: Выполнение общих и	Знать правила	Борцовский	Педагогический

					специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	контроль
39			Падение с опорой на ноги.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
40			Падение с приземлением на колени.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
41			Падение с приземлением на голову.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,	Педагогический контроль

				мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	упражнения и приемы.	мячи, жгут и т.д.		
42			Падение с приземлением на туловище.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
43			Падение на спину.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
44			Падение на живот.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
45			Защита от падения партнера сверху.	2	Практика: Выполнение общих и	Знать правила	Борцовский	Педагогический контроль

					специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
46			Удары руками.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удары руками. Прямые удары руками. Боковые удары руками.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
47			Защита от ударов руками.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от ударов руками.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
48			Удары ногами.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удары ногами. Прямые удары ногами. Боковые удары ногами.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
49			Защита от ударов ногами.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических	Знать правила внутреннего	Борцовский ковер (мягкие	Педагогический контроль

					упражнений. Защита от ударов ногами	распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
50			Захваты и защита от захватов.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Захваты и защита от захватов.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
51			Специально-подготовительные упражнения для бросков.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
52			Упражнения для выведения из равновесия.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
53			Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	Знать правила внутреннего распорядка и	Борцовский ковер (мягкие маты).	Педагогический контроль

					Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
54			Упражнения для подножек.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
55			Упражнения для подсечки.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
56			Упражнения для зацепов.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
57			Упражнения для удержаний.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку:	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,	Педагогический контроль

					лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	выполнять необходимые упражнения и приемы.	отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
58			Упражнения для ухода из удержаний.	2	Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
			Итого					
Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка.								
59			Удержание верхом.	2	Теория: Удержание верхом — удержание сидя на животе противника. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
60			Удержание поперек	2	Теория: Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
61			Удержание со стороны головы	2	Теория: Удержание со стороны головы — удержание, при котором	Знать правила внутреннего	Борцовский ковер (мягкие	Педагогический контроль

					спортсмен, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам). Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
62			Удержание с плеча	2	Теория: Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи). Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
63			Удержание сбоку	2	Теория: Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
64			Узел	2	Теория: Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и	Педагогический контроль

						приемы.	т.д.	
65			Узел ногой	2	Теория: Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
66			Узел поперек	2	Теория: Узел поперек — узел, выполняемый спортсменом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация). Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
67			Ущемление	2	Теория: Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
68			Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.	2	Теория: Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль

69			Фронтальная стойка	2	Практика: Выполнение нормативов ОФП. Фронтальная стойка — учащийся стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
			Итого					
Раздел 7. Организация культурно-образовательной деятельности								
70			Соревнования	2	Практика: Участие в соревнованиях по ОФП.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
71			Проведение мероприятий коллективных	2	Практика: Подготовка и проведение праздника.	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	Педагогический контроль
			Итого	4				
72			8.Итоговое занятие	2	Теория: Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения. Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-	Знать правила внутреннего распорядка и Т.Б. Уметь выполнять необходимые	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,	Педагогический контроль

					технических приемов.	упражнения и приемы.	мячи, жгут и т.д.	
			ВСЕГО:	144				

6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: беседа, практическая работа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка: разноуровневое обучение; личностно-ориентированное обучение; перспективно-опережающее обучение; коллективного взаимообучения. Использование данных технологий способствует повышению качества образования, более эффективному использованию учебного времени.

1. Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

2. Личностно-ориентированное обучение дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению учащихся: предоставление им возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей.

3. Технология перспективно-опережающего обучения способствуют развитию логического мышления; памяти.

4. Технология коллективного взаимообучения повышает ответственность учащихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива; формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей.

Дидактические средства

1.	Инструкции	Техника безопасности в зале
		Техника безопасности при работе с оборудованием
2.	Презентации	Физическая культура
		Кобудо
		Правила здорового образа жизни
		Правила гигиены
3.	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков
		Правильное выполнение страховок
		Правильное выполнение прыжков
5.	Схемы	Выполнения кувырков
		Выполнения перекатов

2-й год обучения

1.	Инструкции	Техника безопасности в зале
		Техника безопасности при работе с оборудованием
2.	Презентации	Развитие физической культуры
		Развитие Кобудо
		Правила здорового образа жизни
		Правила гигиены
		Правила поведения на улице
3.	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков
		Правильное выполнение страховок
		Правильное выполнение прыжков
		Правильное выполнение перекатов
5.	Схемы	Выполнения прыжков
		Выполнения страховок

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013-188с.
2. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 -337с
3. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010.- 82 с.
4. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 82 с.
5. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо.—2-е изд., испр. и доп. - Мн: Беларусь, 2010. – 94 с.
6. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
7. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
8. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. 5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
10. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
11. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
12. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги, - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
13. Линдер И. Кобудо. Уроки мастера - Рипол Классик - 2005.
14. Ларин А. Кобудо. – М. – 2000.

Список литературы для учащихся и их родителей

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. –М.:Ладога, 2010.-100 с.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих.,- М.:Астрель, 2009. - 224 с.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. - М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
4. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/> - Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> - Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> - Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLllmPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
7. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> - страница о САМБО - sambo78spb
8. <https://www.kobudo-spb.ru/> - Федерация Кобудо Санкт-Петербурга
9. <http://kobu-do.ru/> - Федерация Кобудо России

