

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13  
ПОС. ВЕНЦЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ  
РАЙОН ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ГОРБАТКО ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 13  
им. В. В. Горбатко

О. Ю. Подлубная  
2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Самбо»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год – 72 часа  
Возрастная категория: от 12 до 14 лет  
Состав группы: до 15 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 16201

Автор-составитель:  
Батталов Ренат Радикович,  
педагог дополнительного образования

пос. Венцы, 2022

## **Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка.**

**Направленность данной программы** – физкультурно-спортивная. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

**Актуальность образовательной программы** в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Отличительные особенности.** Программа ориентирована на учащихся без специальной подготовки, имеющих допуск врача к занятиям по данной программе.

**Адресат программы** Программа предназначена для занятий детей школьного возраста 12-14 лет. Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности.

**Уровень программы:** базовый.

### **Объем и срок реализации программы**

Количество часов за весь период обучения – 72 часов. Срок реализации – 1 год (36 недель).

**Режим занятий:** 2 раз в неделю, 1 академическому часу (40 минут)

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, состав группы до 25 человек.

### **Цель и задачи программы:**

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

#### **Задачи**

##### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
  - развить представления о мире спорта;
  - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
  - развивать социальную активность и ответственность.
  - развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,
- Воспитательные*
- воспитывать нравственные и волевые качества;
  - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
  - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
  - формировать потребность ведения здорового образа жизни.
  - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего

### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	0	Выполнение упражнений
2	Раздел 2. Практическая подготовка	52	0	52	Выполнение упражнений
3	Раздел 3. Техническая подготовка	8	0	8	Выполнение упражнений
4	Раздел 4. Тестирование (8 часов)	4	0	8	Тестирование

### Содержание учебного плана

#### *Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов).*

*Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.*

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо.

#### *Общие понятия о гигиене.*

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

#### *Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.*

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А.

Спиридонов, А.А. Харлампиев, 131 Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене.

### ***Основы техники и элементов Самбо.***

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.

### ***Краткие сведения о физиологических основах тренировки.***

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Содержание общей физической подготовки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

## **Раздел 2. Практическая подготовка (52 час).**

### ***Общеподготовительные упражнения.***

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок- полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, наза.

*Специально-подготовительные упражнения.*

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на н о г и.

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 (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

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. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине

кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Защита от падения партнера сверху.

*Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы.

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).

Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель).

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.* Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.* Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

*Для ухода от удержаний.* Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

***Упражнения специальной физической подготовки.***

Учебные схватки для совершенствования физических качеств. Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с партнерами, различными по телосложению, по физическому развитию.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

### **Раздел 3. Техническая подготовка (8 часов).**

Выведение из равновесия рывком партнёра стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра стоящего на колене (коленях). Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Отхват снаружи. Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом разноименной голени снаружи. Бросок захватом ног разводя в стороны. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь садясь. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём



узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### **Раздел 4. Тестирование (4 часов)**

##### **Результаты освоения программы**

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения программы опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой самбо;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- могут организовывать соревнования в группе, в школе;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».

**Календарный учебный график**

**Группа 1**

Дата начала и окончания учебного периода – с 01.09.2020 года по 31.05.2021 года

Количество учебных недель – 36

Место проведения занятий – МБОУ СОШ № 13 им. В. В. Горбатко, пос. Венцы, ул. Советская, 16

Время проведения занятий – понедельник, среда 17.00-17.40

№ п/п	Календарные даты		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
	план	факт				
1.	05.09		Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо.	1	беседа	опрос
2.	07.09		Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо.	1	беседа	опрос
3.	12.09		Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур	1	беседа	опрос
4.	14.09		Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	1	беседа	опрос

5.	19.09		Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, 131 Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене.	1	беседа	опрос
6.	21.09		Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.	1	беседа	опрос
7.	26.09		Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Содержание общей физической подготовки борца.	1	беседа	опрос
8.	28.09		Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1	беседа	опрос
9.	03.10		Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1	беседа	опрос
10.	05.10		Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	1	беседа	опрос
11.	10.10		Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.	1	беседа	опрос

12.	12.10		Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	1	беседа	опрос
13.	17.10		Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1	беседа	опрос
14.	19.10		Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).	1	беседа	текущий
15.	24.10		Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1	беседа	текущий
16.	26.10		Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	1	беседа	текущий
17.	31.10		«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.	1	беседа	текущий
18.	02.11		Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	1	демонстрация	выполнение упражнений

19.	07.11		Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.	1	демонстрация	выполнение упражнений
20.	09.11		Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги.	1	демонстрация	выполнение упражнений
21.	14.11		Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы.	1	демонстрация	выполнение упражнений
22.	16.11		Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты.	1	демонстрация	выполнение упражнений
23.	21.11		Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1	демонстрация	выполнение упражнений
24.	23.11		Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки.	1	демонстрация	выполнение упражнений
25.	28.11		Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.	1	демонстрация	выполнение упражнений
26.	30.11		Упражнения для выведения из равновесия.	1	демонстрация	выполнение упражнений
27.	05.12		Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	1	демонстрация	выполнение упражнений
28.	07.12		Упражнения для подножек.	1	демонстрация	выполнение упражнений
29.	12.12		Упражнения для подсечки.	1	демонстрация	выполнение упражнений
30.	14.12		Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	демонстрация	выполнение упражнений
31.	19.12		Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном	1	демонстрация	выполнение упражнений

			(стулом).			
32.	21.12		Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	демонстрация	выполнение упражнений
33.	26.12		Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1	демонстрация	выполнение упражнений
34.	28.12		Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	демонстрация	выполнение упражнений
35.	09.01		Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель).	1	демонстрация	выполнение упражнений
36.	11.01		Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.	1	демонстрация	выполнение упражнений
37.	16.01		Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	1	демонстрация	выполнение упражнений
38.	18.01		Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена.	1	демонстрация	выполнение упражнений
39.	23.01		Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа.	1	демонстрация	выполнение упражнений
40.	25.01		Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1	демонстрация	выполнение упражнений
41.	30.01		Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением.	1	демонстрация	выполнение упражнений
42.	01.02		Схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на	1	демонстрация	выполнение упражнений



			сохранение статической позы.			
43.	06.02		Подвижные игры. ОРУ.	1	демонстрация	выполнение упражнений
44.	08.02		Учебные схватки оптимальной интенсивности.	1	демонстрация	выполнение упражнений
45.	13.02		Подвижные игры. ОРУ.	1	демонстрация	выполнение упражнений
46.	15.02		Схватки с опережением.	1	демонстрация	выполнение упражнений
47.	20.02		Схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.	1	демонстрация	выполнение упражнений
48.	22.02		Подвижные игры. ОРУ.	1	демонстрация	выполнение упражнений
49.	27.02		Схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	демонстрация	выполнение упражнений
50.	01.03		Подвижные игры. ОРУ.	1	демонстрация	выполнение упражнений
51.	06.30		Выведение из равновесия толчком партнёра стоящего на колене (коленях).	1	демонстрация	выполнение упражнений
52.	13.03		Удержание верхом захватом шеи и руки.	1	демонстрация	выполнение упражнений
53.	15.03		Удержание верхом захватом шеи и руки.	1	демонстрация	выполнение упражнений
54.	20.03		Удержание со стороны ног обхватом туловища.	1	демонстрация	выполнение упражнений
55.	22.03		Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.	1	демонстрация	выполнение упражнений
56.	27.03		Выведение из равновесия толчком встающего соперника.	1	демонстрация	выполнение упражнений
57.	29.03		Задняя подножка захватом руки и шеи.	1	демонстрация	выполнение

						упражнений
58.	03.04		Бросок захватом одноименной пятки изнутри.	1	демонстрация	выполнение упражнений
59.	05.04		Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног.	1	демонстрация	выполнение упражнений
60.	10.04		Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо.	1	демонстрация	выполнение упражнений
61.	12.04		Выведение из равновесия рывком партнёра стоящего на колене (коленях). партнёра стоящего на колене (коленях).	1	демонстрация	выполнение упражнений
62.	17.04		Удержание поперек захватом руки.	1	демонстрация	выполнение упражнений
63.	19.04		Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.	1	демонстрация	выполнение упражнений
64.	24.04		Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи.	1	демонстрация	выполнение упражнений
65.	26.04		Бросок через спину захватом руки и отворота.	1	демонстрация	выполнение упражнений
66.	03.05		Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо.	1	демонстрация	выполнение упражнений
67.	08.05		Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги.	1	демонстрация	выполнение упражнений
68.	10.05		Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.	1	демонстрация	выполнение упражнений

69.	15.05		Тестирование	1	демонстрация	выполнение упражнений
70.	17.05		Тестирование	1	демонстрация	выполнение упражнений
71.	22.05		Тестирование	1	демонстрация	выполнение упражнений
72.	24.05		Тестирование	1	демонстрация	выполнение упражнений

## **Формы контроля и оценочные материалы**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдения педагога, тестирование, результативность участия в соревнованиях

В процессе деятельности выработалась определенная система контроля успехов и достижений детей.

Оценивание деятельности учащихся осуществляется по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях. Данная диагностика осуществляется два раза в год: в конце 1-го полугодия (декабрь) - промежуточная диагностика, в конце учебного года (май) – итоговая диагностика.

### **Высокий уровень**

#### **освоения программы**

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения приобретенных знаний умений и навыков.

### **Средний уровень**

#### **освоения программы**

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике приобретенные знания, умения и навыки.

### **Низкий уровень**

#### **освоения программы**

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике приобретенные знания умения и навыки.

#### **Диагностические методики:**

- викторина
- демонстрация достижений
- игра
- тестирование
- соревнования

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для организации работы по программе необходимо:

**Кадровое обеспечение:** педагог, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей (занятия проводит педагог дополнительного образования Батталов Ренат Радикович)

**Информационное обеспечение:** Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: программа спортивной секции, журнал учёта работы, посещаемости.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

### **Методические материалы**

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой,; методы воспитания: поощрение, упражнения, стимулирование, мотивация.

Формы организации учебного занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Форма итоговой аттестации – тестирование.

Формы организации занятий:

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях.

### **Список литературы для педагога**

1. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение
2. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2011
3. Алексеев Р.В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел САМБО. Москва. 2011 (для учащихся 2 – 11 классов) Часть I
4. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 2012 г.
5. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе Самбо, под ред. В.Ш.Каганова. Москва, 2016.