

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Чехов» Сахалинской области**
694670, Сахалинская область, Холмский район, с. Чехов, ул. Школьная 1
тел/факс 42-220, E- mail: khgo.maousoshch@sakhalin.gov.ru
ИНН 6509017738, КПП 650901001, БИК 016401800

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 129-ОД от 25.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ
«САМБО»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень – базовый

Адресат программы 7-17 лет

Срок реализации 3 года

Голдак Анатолий Марьянович
педагог дополнительного образования

Чехов
2025 г.

Содержание

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
---------------------------------	---

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план 1 года обучения.....	7
2.2 Содержание учебной программы 1 года обучения.....	8
2.3. Учебный план 2 года обучения.....	13
2.4 Содержание учебной программы 2 года обучения.....	14
2.5. Учебный план 3 года обучения.....	20
2.6 Содержание учебной программы 3 года обучения.....	21
2.7 Система оценки достижения планируемых результатов	27
2.8 Календарный учебный график.....	27

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы.....	28
3.2 Материально- техническое обеспечение программы.....	29
3.3. Кадровое обеспечение программы.....	29

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с нормативными документами:

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Приказа Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

Распоряжения Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021г. № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

Устав МАОУ СОШ с. Чехова.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность. Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна актуальность данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты,

удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, лаккаширской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Спортивная часть развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает основные навыки, необходимые для самозащиты.

Новизна программы заключается в том, что боевой раздел и приемы самозащиты дополняют вид борьбы самбо более эффективными спортивными приемами, применяемыми в сложной обстановке. Все три части самбо взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Отличительной особенностью программы является раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. Выделяются следующие группы: подготовительная для детей 7 – 10 лет, учебно-тренировочная для детей 10 – 17 лет.

Количество детей в группе: от 8 до 15 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год 144 часа. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы: 3 года

Объем программы (количество часов): 1 год обучения - 144 часа,
2 год обучения - 144 часа,
3 год обучения - 144 часа.

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи:

Обучающие:

1. Получить знания об анатомии и физиологии человека.
2. Получать знания по гигиене, врачебному контролю и самоконтролю, правильному образу жизни.
3. Ввести учащихся в мир спортивной борьбы.
4. Изучить историю и технику борьбы, основные достижения спортсменов.
5. Изучить и отработать основные движения и приемы.

Развивающие:

1. Развивать физические и морально-волевые качества борца.
2. Развивать познавательную активность на занятиях по теории борьбы.
3. Развивать мотивацию личности к самосовершенствованию.

Воспитательные:

1. Формировать потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению способностей.
2. Воспитывать патриотизм на основе регионального компонента.
3. Воспитывать «здоровый дух», чувство здорового соперничества на основе участия в соревнованиях.

Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные результаты:

учащиеся к концу первого года обучения должны знать и уметь:

- историю возникновения и развития самбо;
- простейшие элементы борьбы;
- мягко кувыраться вперед, назад и в стороны;
- выполнять строевые приемы и упражнения;

Метапредметные результаты:

учащиеся к концу первого года обучения должны знать и уметь:

- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- основные показатели состояния здоровья;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;

Личностные результаты:

учащиеся к концу первого года обучения должны знать и уметь:

- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

2 год обучения

Предметные результаты:

учащиеся к концу второго года обучения должны знать и уметь:

- технику безопасности при работе с партнером;
- основные расположения и положения стоя и лежа;
- свободно работать на татами;
- выполнять приемы борьбы;
- выполнять переходы;

Метапредметные результаты:

учащиеся к концу второго года обучения должны знать и уметь:

- основные функции организма;
- приемы первой помощи при травмах;

Личностные результаты:

учащиеся к концу второго года обучения должны:

- участвовать в соревнованиях на уровне учреждения.

3 год обучения

Предметные результаты:

учащиеся к концу третьего года обучения должны знать и уметь:

- технику безопасности во время учебных боев, на соревнованиях;
- технику и тактику борьбы;
- правила соревнований;

Метапредметные результаты:

учащиеся к концу третьего года обучения должны знать и уметь:

- совмещать элементы борьбы стоя и лежа;
- свободно работать на татами;
- выполнять приемы;
- разрабатывать тактику схватки;

Личностные результаты:

учащиеся к концу третьего года обучения должны

- участвовать в соревнованиях городского и районного уровня;
- судить соревнования.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	3	0	Опрос, беседа, решение проблемных ситуаций
1.1	Что такое самбо. История развития самбо	1	1	0	
1.2	Вводный инструктаж по ТБ	1	1	0	
1.3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо	1	1	0	
2	Здоровье и безопасность	2	2	0	Опрос, беседа
2.1	Значение закаливающих процедур как фактора укрепления здоровья	1	1	0	
2.2	Правильный режим дня. Навыки личной гигиены	1	1	0	
3	Теоретическая подготовка	2	2	0	Опрос, беседа
3.1	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	0	
3.2	Самбо как средство воспитания волевых качеств у спортсмена	1	1	0	
4	Элементы акробатики	29	2	27	Опрос, беседа, наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов
4.1	Польза акробатики для борцов	2	1	1	
4.2	Основные элементы акробатики	2	1	1	
4.3	Обучение кувырмам	10	0	10	
4.4	Парные кувырки	6	0	6	
4.5	Стойка на руках	5	0	5	
4.6	Мост	5	0	5	
5	Общая физическая подготовка	25	1	24	Опрос, наблюдение, контрольное выполнение заданий
5.1	Виды ходьбы, бега, прыжков	7		7	
5.2	Упражнения на развитие основных физических качеств	18	1	17	
6	Подвижные игры и эстафеты.	10	0	10	Наблюдение, выполнение правил, инструкций
6.1	Подвижные игры	5	0	5	
6.2	Эстафеты	5	0	5	
7	Техническая подготовка.	70	4	66	Наблюдение, зачетные задания, демонстрация техники выполнения элементов
7.1	Изучение техники самостраховки и страховки соперника	6	1	5	
7.2	Стойки, передвижения и захваты	4	1	3	
7.3	Изучение приемов в борьбе в партере	30	1	29	
7.4	Изучение бросков из положения стоя	30	1	29	
8	Итоговое занятие	2	0	2	Соревнование
	Итого:	144	14	130	

2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел «Введение»

1.1 Тема «Что такое самбо. История развития самбо»

Теория: Знакомство с образовательной программой по самбо. Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения. Что такое самбо. История развития самбо в мире и нашей стране.

Практика: беседа по теме истории развития самбо, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: вводное учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности учащихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Практика: Практические задания на применение правил безопасности.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие;

Виды учебной деятельности учащихся: беседа по технике безопасности, дидактическая игра, двигательная активность, игровые ситуации, анализ выполнения практических упражнений.

1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»

Теория: Изучение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминка, при отработке приемов, во время подвижных игр.

Практика: разминка, практические задания по отработке приемов.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие;

Виды учебной деятельности учащихся: подвижная игра, беседа о правилах поведения в зале, самостоятельная отработка простейших приемов.

Основные понятия, термины по разделу: самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, покрывало.

2. Раздел «Здоровье и безопасность»

2.1. Тема «Значение закаливающих процедур как фактора укрепления здоровья»

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Практика: учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие;

Виды учебной деятельности учащихся: анализ причин и профилактики здоровья, беседа по мерам личной гигиены, коммуникативные игры, выполнение общеразвивающих упражнений.

2.2. Тема «Правильный режим дня. Навыки личной гигиены»

Теория: Понятие о личной гигиене. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Практика: Беседа по теме и составление проекта режима дня спортсмена, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа, практические игры и упражнения,

дидактические игры, выполнение комплексов упражнений на координацию. Основные понятия, термины по разделу: Закаливание, профилактика, инфекции, режим дня, гигиена.

3. Раздел «Теоретическая подготовка»

3.1. Тема: «Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека»

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика: беседа о роли физической культуры в жизни человека, отработка физических упражнений.

Формы занятия: познавательное и учебно-тренировочное занятие;

Виды учебной деятельности учащихся: анализ теоретического материала, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений на развитие силы рук.

3.2 Тема: «Самбо как средство воспитания волевых качеств у спортсмена»

Теория: Значение занятий спортом для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль спорта в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.

Формы занятия учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: познавательная беседа о значении физической культуры в жизни человека, двигательная, выполнение комплекса упражнений.

Основные понятия, термины по разделу: физическая культура, физические качества, спортивная тренировка.

4. Раздел «Акробатика»

4.1 Тема «Полезьа акробатики для борцов»

Теория: История развития акробатики. Основные направления спортивной акробатики. Для чего акробатика нужна борцам, польза умения выполнять акробатические элементы.

Практика: Задания для освоения учащимися правильного понимания основных терминов акробатики в самбо, изучение простейших акробатических упражнений.

Формы занятия: учебно-тематическое занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: анализ акробатических упражнений, выполнение упражнений для развития гибкости, подводящие упражнения.

4.2 Тема «Основные элементы акробатики»

Теория: Какие элементы акробатики необходимо освоить по программе «самбо». Из каких фаз состоят основные простейшие элементы. Правила выполнения акробатических элементов.

Практика: Задания для освоения учащимися основных правил выполнения акробатических элементов.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: просмотр видеоматериалов по фазам движения при выполнении кувырков, анализ кувырков, выполнение упражнений для развития гибкости, подводящие упражнения.

4.3 Тема «Обучение кувыркам»

Практика: развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Кувырки вперед, назад, через плечо. Далее более сложные варианты кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину

и в высоту.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: анализ упражнений, выполнение подводящих и основных упражнений.

4.4 Тема «Парные кувырки»

Практика: Кувырки в парах: вперед и назад. В паре берут друг друга за ноги и выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Пара встает спиной друг к другу, первый держит за руки второго и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего напарника.

Специально подготовительные упражнения. Наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков. На этапах обучения упражнение выполняется под руководством тренера со страховкой, далее учащийся выполняет элемент самостоятельно без страховки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение кувырков в парах и анализ выполнения упражнений в парах, подвижные игры.

4.5 Тема «Стойка на руках»

Практика: Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка».

Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки» (один идет на руках, второй идет сзади и держит ноги). Постепенно необходимо увеличивать высоту подъема ног.

Стойка на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение стойки на руках и анализ выполнения упражнений, самоконтроль за выполнением упражнений.

4.6 Тема «Мост»

Практика: Гимнастический мостик со страховкой и без страховки по стене.

Изучение техники выполнения упражнения «Борцовский мостик» и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, наматы на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнения «Мост» и анализ техники выполнения упражнений, самостоятельная отработка упражнений, самоконтроль, эстафеты.

Основные понятия, термины по разделу: акробатика, страховка, кувырок, колесо, пережат, мост, борцовский мост.

5. Раздел «Общая физическая подготовка»

5.1. Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»

Практика: Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве.

5.2 Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие.

Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости.

Практика: Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: беседа по общей физической подготовке, выполнение

упражнений на выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость; разминка; бег на короткие дистанции; прыжки; самоконтроль, подвижные игры.

Основные понятия, термины по разделу: Общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

6. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»

6.1 Тема «Подвижные игры»

Практика: Разновидности подвижных игр, правила игр. Ролевые игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

6.2 Тема «Эстафеты»

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие, занятие-соревнование.

Виды деятельности учащихся: анализи синтез предложенной эстафеты, двигательная активность, самостоятельное прохождение эстафеты на скорость и качество.

Основные понятия, термины по разделу: подвижные игры, эстафеты.

7. Раздел «Техническая подготовка»

7.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»

Теория: Самостраховка. Что это такое. Зачем она нужна. Виды самостраховки.

Практика: Изучение и отработка техники падения на спину, на бок, на живот, на живот волной. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок из положения стоя на одном колене после толчка напарника. Падение на спину и на бок кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Падение назад и на бок после выполнения бросков напарника. Падение вперед на стенку с разными положениями рук (узкая постановка рук, широкая, одна вверх, другая вниз, на левую руку, на правую, на ладони, на пальцы рук). Падение вперед с колен, падение вперед на дополнительный мягкий мат, падение веред. Падение вперед волной. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о значении страховки и самостраховки, анализ техники самостраховки и страховки соперника, отработка техники индивидуально и в парах.

7.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»

Теория: Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава.

Практика: Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Работа с напарником.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: анализ техники выполнения упражнений, выполнение упражнений (стойка, передвижения и захваты), борьба за захваты.

7.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»

Теория: Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

Практика: Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления.

Болевой прием «рычаг локтя», «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным

сопротивлением.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: анализ конкретных приемов в борьбе партере, отработка упражнений по теме занятий, борьба в партере, самоконтроль, самооценка.

7.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»

Теория: Теоретическая техника бросков из положения стоя.

Практика: Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки. Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков.

Броски вперед: Бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, бросок через бедро, передняя подножка, переворот.

Броски назад: задняя подножка, выхват одной ноги, выхват двух ног. Подсечки: передняя, боковая, изнутри.

Переход из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска.

Отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: беседа, ответы на вопросы, анализ техники выполнения бросков из положения стоя, отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением.

Основные понятия, термины по разделу: самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы подсечка, классический захват, тренировочная схватка.

8. Раздел Диагностика

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формы занятия: контрольное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение контрольных упражнений.

8.1. Тема: «Входная»

Практика: Определение начального уровня физического развития, сформированность ключевых компетенций, личностных качеств учащихся.

Формы занятия: контрольное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение контрольных упражнений, самооценка, самоконтроль.

8.2. Тема: «Текущая»

Практика: Определение динамики уровня физического развития учащихся, предметный уровень освоения программы, метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

Формы занятия: контрольное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение контрольных упражнений, самооценка, самоконтроль.

8.3. Тема: «Итоговая»

Практика: Определение уровня личностного развития, метапредметной и физической подготовки учащихся.

Формы занятия: контрольное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение контрольных упражнений.

Основные понятия, термины по разделу: диагностика, нормативы.

2.3. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	Теория	практика	
1	Введение	3	3	0	Опрос, беседа,

1.1	Планирование деятельности на год.	1	1	0	педагогическое наблюдение
1.2	Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо.	1	1	0	
2	Здоровье и безопасность	2	2	0	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2.1	Профилактика вредных привычек и наркотической зависимости. Ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни.	2	2	0	
3	Теоретическая подготовка	2	2	0	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
3.1	Физические и моральные качества настоящего самбиста	1	1	0	
3.2	Техническая подготовка самбиста	1	1	0	
4	Акробатика	22	1	21	Практическое задание, педагогическое наблюдение
4.1	Кувырки	3	0	3	
4.2	Парные кувырки	3	0	3	
4.3	Сложные акробатические элементы	6	1	5	
4.4	Стойка на руках	5	0	5	
4.5	Мост	5	0	5	
5	Общая физическая подготовка	20	1	19	Наблюдение, Демонстрация выполнения заданий
5.1	Виды ходьбы, бега, прыжков	10	0	10	
5.2	Упражнения на развитие основных физических качеств	10	1	9	
6	Подвижные игры и эстафеты	10	0	10	Опрос, наблюдение, соблюдение правил
6.1	Подвижные игры	5	0	5	
6.2	Эстафеты	5	0	5	
7	Техническая подготовка	52	3	49	Опрос, наблюдение, демонстрация выполнения упражнений
7.1	Изучение техники самостраховки и страховки соперника	6	0	6	
7.2	Стойки, передвижения и захваты	6	1	5	
7.3	Изучение приемов в борьбе в партере	20	1	19	
7.4	Изучение бросков из положения стоя	20	1	19	Опрос, беседа, контрольные задания
8	Тактическая подготовка	20	1	19	
8.1	Виды тактического ведения схватки	4	1	3	
8.2	Отработка тактических приемов	16	0	16	Беседа, участие в показательных выступлениях
9	Демонстрация полученных навыков	10	0	10	
9.1	Показательные выступления	4	0	4	
	Итоговое занятие	9	0	9	Соревнования
	Итого:	144	13	131	

2.4. Содержание учебного плана 2 год обучения

1.Раздел «Введение»

1.1 Тема «Планирование деятельности на год»

Теория: Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о программе обучения, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Практика: Задания для освоения учащимися правильного понимания инструктажа и правил безопасности.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа на знание инструктажа и выполнение общеразвивающих упражнений.

1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»

Теория: Повторение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр.

Практика: Выполнение заданий на применение правила техники безопасности на занятиях.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: восприятие и осмысление правил, выполнение разминки и отработка приемов в партере, подвижная игра.

Основные понятия, термины по разделу: самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, крышка.

2. Раздел «Здоровье и безопасность»

2.1. Тема «Профилактика вредных привычек и наркотической зависимости».

Ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни.

Теория: Влияние вредных привычек и наркотической зависимости на подростковый организм. Причины возникновения этих привычек. Профилактика вредных привычек.

Практика: Практические задания на профилактику вредных привычек.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: осмысление темы, осознание ценности здорового образа жизни, беседа о профилактике вредных привычек, дидактическая игра, выполнение комплексов упражнений на координацию.

Основные понятия, термины по разделу: вредные привычки, профилактика, наркотическая зависимость, здоровье, ценность.

3. Раздел «Теоретическая подготовка»

3.1 Тема: «Физические и моральные качества настоящего самбиста»

Теория: Качества, которыми должен обладать настоящий самбист. Какими физическими качествами должен обладать самбист (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), какими моральными качествами должен обладать самбист (целеустремленность, дисциплинированность, воля к победе, смекалка, спортивная хитрость). Как настоящий спортсмен должен вести себя в обществе.

Практика: Проблемные ситуации с применением нового материала.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа, ответы на вопросы, викторина, выполнение комплексов упражнений на развитие мышц спины и живота.

3.2 Тема: «Техническая подготовка самбиста»

Теория: Основные сведения о технике самбо, о её значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники самбо. Анализ техники изучаемых приёмов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практика: Разучивание основных приемов в связке технической и физической подготовки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: осмысление нового материала, просмотр демонстрационных плакатов, анализ материала, выполнение упражнений и отработка

элементов технического приема - задняя подножка, самоконтроль, самооценка.

Основные понятия, термины по разделу: физическая культура, физические качества, спортивная тренировка, техника, спортивное мастерство, классификация.

4. Раздел «Акробатика»

4.1 Тема «Кувырки»

Практика: Развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Обучение кувырмам вперед, назад, через плечо. Выполнение сложных вариантов кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту. Выполняем комбинации из различных видов кувырков.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Задания для освоения учащимися правильного понимания и выполнение изученных видов страховки и техники выполнения кувырков.

4.2 Тема «парные кувырки»

Практика: Специально подготовительные упражнения: наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков. Кувырки в парах: вперед и назад.

Вариант 1. Два учащихся в паре выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Два учащихся в паре встают спиной друг к другу, один другого держит за руки и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего.

На втором году обучения эти упражнения выполняются уже без страховки педагога

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение упражнений для развития гибкости, координации, чувства партнера.

4.3 Тема «Сложные акробатические элементы»

Практика: Выполнение сложных акробатических элементов: колесо, переворот с рук, переворот с головы, рондат, фляк. Выполняется в тройках: двое страхуют, один выполняет. В перспективе без страховки.

Теория: Анализ техники выполнения по шагам. Правила страховки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, силовой выносливости, упражнений на развитие координации и специальных видов восприятия.

4.4 Тема «Стойка на руках»

Практика: Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки» (один идет на руках, второй идет сзади и держит ноги). Постепенно необходимо увеличивать высоту подъема ног. Стойка на руках у стены, отжимания в стойке на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение упражнений на укрепление мышц, суставов и связок рук.

4.5 Тема «Мост»

Практика: гимнастический мостик со страховкой. В перспективе выполняются мостик без страховки и без стены. Выполняем борцовский мостик и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, наклады на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер, выполнение переворотов с переднего мостика на задний и обратно: со страховкой и в парах

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнения мост из разных исходных положений, отработка страховки, самоконтроль, самооценка.

Основные понятия, термины по разделу: акробатика, страховка, кувырок, колесо, перекал, рондат, курбет, борцовский мостик, переворот.

5. Раздел «Общая физическая подготовка»

5.1 Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»

Практика: Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. На втором году увеличивается скорость и темп выполнения упражнений, а также появляются более сложные по координации движения, а так

5.2 Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости.

Практика: Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

По сравнению с первым годом обучения увеличивается количество упражнений за один подход, увеличивается интенсивность упражнений.

Формы занятия: познавательное, учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на выносливость, ловкость и силу. Выполнение упражнений на растяжку; разминка; бег на короткие дистанции; прыжки; дыхательные упражнения.

Основные понятия, термины по разделу: Общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

1. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»

6.1 Тема «Подвижные игры»

Практика: Разновидности подвижных игр, правила игр. Ролевые игры. Подвижные игры элементами бега, прыжков, различных видов движений.

Формы занятия: познавательное, учебно-тренировочное занятие, игровое занятие.

Виды деятельности учащихся: игровая деятельность, выполнение правил и инструкций игровых упражнений.

6.2 Тема «Эстафеты»

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты элементами акробатики.

Формы занятия: познавательное, учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнение правил и инструкций по прохождению эстафеты, рефлексия пройденной эстафеты, самоконтроль.

Основные понятия, термины по разделу: подвижные игры, эстафеты.

7. Раздел «Техническая подготовка»

7.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»

Теория: Самостраховка. Что это такое. Зачем она нужна. Виды самостраховки.

Практика: Изучение и отработка техники падения на спину, на бок, на живот, на живот волной. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок из положения стоя на одном колене после толчка напарника. Падение на спину и на бок кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Падение назад и на бок после выполнения бросков напарника. Падение вперед на стенку с разными положениями рук (узкая постановка рук, широкая, одна сверху, другая внизу, на левую руку, на правую, на ладони, на пальцы рук). Падение вперед с колен, падение вперед на дополнительный мягкий мат, падение веред. Падение вперед волной. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о значении страховки и самостраховки, анализ техники самостраховки и страховки соперника, отработка техники индивидуально и в парах.

7.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»

Теория: Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава.

Практика: Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Борьба за захват. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание выполняется в парах, сменаролей, смена партнеров.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: наработка стоек, захватов в парах со сменой партнера.

7.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»

Теория: Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

Практика: Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления. Болевой прием «рычаг локтя» из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением. Переходы на болевые приемы после проведения удержания.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: беседа о борьбе в партере, отработка удержаний и уходов, отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику, отработка болевых приемов на руки и ноги, самоконтроль, самооценка

7.4. Тема «Изучение бросков из положения стоя»

Теория: Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки.

Практика: Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков.

Броски вперед: Бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, за голову, с рукавами, бросок через бедро, передняя подножка, переворот, «мельница». Обратный бросок через спину, подхват под одну ногу, под две ноги.

Броски назад: задняя подножка, отхват, выхват одной ноги, выхват двух ног, зацеп изнутри, снаружи, посадка.

Подсечки: передняя, боковая, изнутри, в темп шагов.

Переход из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска.

Отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке. Борьба с полным сопротивлением.

Формы занятия: учебное, учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: Задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов бросков, самоконтроль, самоанализ.

Основные понятия, термины по разделу: самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы.

8. Раздел «Тактическая подготовка»

8.1 Тема «Виды тактического ведения схватки»

Теория: Единоборства – ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стилль борьбы «силовики», «темповики» и «игровики». Сильные и слабые стороны каждого вида тактики.

Практика: Проверка полученных знаний. Задания на знания отличительных особенностей видов тактики.

Формы занятия: учебное, учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: анализ стилей борьбы, беседа, просмотр видеороликов, выполнение упражнений под счёт, по команде и самостоятельно.

8.2 Тема «Отработка тактических приемов»

Практика: Отработка соревновательных ситуаций, возникающий в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: условные бои с противником, отработка выхода из разных ситуаций, самооценка, самоанализ.

Основные понятия, термины по разделу: тактика, силовики, темповики, игровики. выполнение упражнений под счёт, по команде и самостоятельно.

9.Раздел «Демонстрация полученных навыков»

9.1 Тема «Показательные выступления»

Практика: Целеполагание участников показательного выступления. Выявление особенностей и требований к участию в показательном выступлении. Составление плана подготовки к выступлению, коллективное обсуждение плана, распределение поручений.

Участие в показательных выступлениях на культурно-массовых и спортивных мероприятиях. Условные бои с противником

Формы занятия: учебное, учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: анализ критерия оценки выступлений, беседа, составление плана выступления, выступление.

9.2 Тема «Соревнования»

Практика: Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Подведение итогов участия в соревнованиях. Анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. При подведении итогов с учащиеся кратко характеризуют наиболее важные с их точки зрения, достигнутые результаты участия в соревновании. Выстраиваются перспективы дальнейшей деятельности.

Формы занятия: развивающее занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования, показательные выступления.

Виды деятельности учащихся: анализ положения о соревнованиях, дать адекватную самооценку своему уровню подготовки и конкретно своему выступлению.

Основные понятия, термины по разделу: показательные выступления, соревнования.

10.Раздел «Диагностика»

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

10.1 Тема: «Входная»

Практика: Входная диагностика предназначена для определения начального уровня сформированности ключевых компетенций, личностных качеств учащихся и осуществляется во время проведения учебных занятий с помощью выполнения практических заданий.

Формы занятия: учебно-тренировочное контрольное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнение диагностических заданий, самооценка, самоконтроль.

10.2 Тема: «Текущая»

Практика: Текущая диагностика осуществляется по завершению первого полугодия учебного года. В процессе текущей диагностики выявляется предметный уровень освоения изученных разделов и тем по программе, а также метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

Формы занятия: учебно-тренировочное контрольное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнение текущих, контрольных заданий, самооценка, самоконтроль.

10. 3 Тема: «Итоговая»

Практика: Итоговая диагностика проводится по завершению года обучения или реализации программы по дисциплине.

Формы занятия: контрольное открытое занятие.

Виды деятельности учащихся выполнение заданий и упражнений итоговой диагностики, самоконтроль, самооценка.

Основные понятия, термины по разделу: диагностика, показатели и нормативы.

2.5. Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение	3	3	0	Опрос, беседа
1.1	Планирование деятельности на год	1	1	0	
1.2	Вводный инструктаж по ТБ	1	1	0	
1.3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо	1	1	0	
2	Здоровье и безопасность	2	2	0	Опрос, практическое задание
2.1	Спорт и здоровый образ жизни.	2	2	0	
3	Теоретическая подготовка	2	2	0	Опрос, беседа,
3.1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	0	
3.2	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	0	
4	Акробатика	28	1	27	Педагогическое наблюдение, практические задания
4.1	Кувырки	5	0	5	
4.2	Парные кувырки	5	0	5	
4.3	Сложные акробатические элементы	8	1	7	
4.4	Стойка на руках	5	0	5	
4.5	Мост	5	0	5	
5	Общая физическая подготовка	19	1	18	Педагогическое наблюдение, практические задания
5.1	Виды ходьбы, бега, прыжков	6		6	
5.2	Упражнения на развитие основных физических качеств	13	1	12	Педагогическое наблюдение
6	Подвижные игры и эстафеты.	10	0	10	
6.1	Подвижные игры	5	0	5	
6.2	Эстафеты	5	0	5	Педагогическое наблюдение, практические задания
7	Техническая подготовка	48	3	45	
7.1	Техника самостраховки и страховки соперника	2	0	2	
7.2	Стойки, передвижения и захваты	6	1	5	
7.3	Изучение приемов в борьбе в партере	20	1	19	
7.4	Изучение бросков из положения стоя	20	1	19	Педагогическое наблюдение, практические задания
8	Тактическая подготовка	19	1	18	
8.1	Отработка тактических приемов	15	0	15	
8.2	Виды тактического ведения схватки	4	1	3	

9	Демонстрация полученных навыков	10	0	10	Соревнования, показательные выступления
9.1	Показательные выступления	4	0	4	
10	Итоговое занятие	9	0	9	Соревнование
	Итого:	144	13	131	

2.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

Третий год обучения – это повторение пройденного материала с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Продолжается повышение скорости и темпа выполнения упражнений и приемов. Изучаются более сложные комбинации приемов, адаптированные под индивидуальный стиль каждого обучающегося. Больше внимания уделяется тактике ведения поединков.

1. Раздел «Введение»

1.1 Тема «Планирование деятельности на год»

Теория: Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о программе обучения, о перспективах на учебный год, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Практика: Практические задания по правилам безопасности.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о разных видах безопасности, о перспективах на учебный год, отвечают на вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»

Теория: Повторение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр.

Практика: Практические задания на применение правил безопасного поведения на занятиях.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение правил поведения на всех этапах занятия, выполнение упражнений, отработка приемов.

Основные понятия, термины по разделу: самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, покрывало.

2. Раздел «Здоровье и безопасность»

2.1. Тема «Спорт и здоровый образ жизни»

Теория: Профилактика вредных привычек. Влияние курения и алкоголя на подростковый организм. Причины возникновения этих привычек.

Практика: Практические задания на профилактику вредных привычек.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о вредных привычках, просмотр презентации по профилактике вредных привычек, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

3. Раздел «Теоретическая подготовка»

3.1 Тема: «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»

Теория: Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Физиологические системы организма.

Внешняя среда и её воздействие на организм, и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления, признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Практика: Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

3.2 Тема: «Основы тактики и тактическая подготовка»

Теория: Характеристика подготовительных действий в самбо и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в самбо. Способности, необходимые для успешного овладения техникой самбо. Виды тактики в единоборствах. Стандартные тактические ситуации. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

Практика: Беседа о способностях необходимых для успешного овладения техникой, анализ техники боя по просмотренным видеозаписям.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о необходимой подготовке самбиста, двигательная, отработка технического мастерства, просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим анализом технико-тактических навыков, применяемых в бою, самооценка, самоконтроль. Подвижные игры

Основные понятия, термины по разделу: тактическая подготовка, анатомо-морфологические особенности, утомление и переутомление, процессы возбуждения и торможения нервных клеток, восстановительные мероприятия.

4. Раздел «Акробатика»

4.1 Тема «Кувырки»

Практика: Развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Выполнение кувырков вперед, назад, через плечо. Усложненные варианты кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту. Выполняем комбинации из различных видов кувырков.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: выполнение подготовительных и основных упражнений, самостоятельная отработка технических навыков выполнения кувырков самооценка, самоконтроль.

4.2 Тема «Парные кувырки»

Практика: Специально подготовительные упражнения: наклоны в парах спиной друг к другу безвыполнения кувырков. Кувырки в парах: вперед и назад.

Вариант 1. Два учащихся в паре выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Два учащихся в паре встают спиной друг к другу, один другого держит за руки и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего. По сравнению со вторым годом обучения эти упражнения выполняются с более высокой амплитудой и более высокой скоростью.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: отработка специальных упражнений в парах, самооценка, самоконтроль.

4.3 Тема «Сложные акробатические элементы»

Теория: Из чего состоят сложные акробатические элементы.

Практика: Выполняем более сложные акробатические элементы: колесо, переворот с рук, переворот с головы, рондат, фляк. Еще добавляется сальто вперед и назад. Выполняется в тройках: двое страхуют, один выполняет. В перспективе без страховки. В перспективе выполняются различные комбинации из выученного набора акробатических элементов: колесо, рондат, фляк; колесо, переворот с рук; рондат фляк сальто назад.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, повторение правил страховки, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов страховки и техники. Игровые упражнения на формирование доверия к партнеру.

4.4 Тема «Стойка на руках»

Теория: Техника выполнения стойки на руках.

Практика: Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки». Стойка на руках у стены, отжимания в стойке на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены. В перспективе самостоятельная ходьба на руках.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов, самооценка, самоконтроль.

4.5 Тема «Мост»

Практика: совершенствуем умение делать гимнастический мостик из разных положений со страховкой и без страховки.

Совершенствуем умения выполнения борцовского мостика и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, накаты на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер. Выполнение переворотов с переднего мостика на задний и обратно. Выполняем упражнение на скорость.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов. Коммуникативная игра.

Основные понятия, термины по разделу: акробатика, страховка, кувырок, колесо, перекач, рондат, курбет, мостик, переворот, фляк, сальто, самооценка, самоконтроль.

5. Раздел «Общая физическая подготовка»

5.1 Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»

Практика: Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. По сравнению со вторым годом обучения добавляются еще более сложные координационные движения

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных упражнений, самооценка, самоконтроль.

5.2 Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости. Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость.

Практика: Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств. По сравнению со вторым годом обучения увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на гибкость, ловкость и силу, силовую выносливость, самостоятельная деятельность, самооценка, самоконтроль.

Основные понятия, термины по разделу: общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

6. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»

6.1 Тема «Подвижные игры»

Практика: Разновидности подвижных игр.

Ролевые игры. Демонстрация учащимися знаний правил игры.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: Подвижные игры с предметами и без предметов, выполнение правил игры.

6.2 Тема «Эстафеты»

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

Основные понятия, термины: подвижные игры, эстафеты.

7. Раздел «Техническая подготовка»

7.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»

Практика: Выполнение элементов самостраховки: падение вперед на руки, падение вперед на руки волной, падение назад, падение на бок, падение на бок и падение на спину без использования рук. Падение на бок держась за руку напарника. Отработка всех видов страховки и самостраховки во время выполнения бросков. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: Задания на исполнение изученных видов страховки и техники. Игры на формирование доверия к партнерам.

7.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»

Практика: Виды стойки, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и двусторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава. Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Борьба за захват. Первый номер должен взять заранее известный захват, второй номер – не дает взять этот захват. Далее смена ролей. Задание выполняется с разными противниками: с более сильными, с более слабыми, с равными по силам и подготовке. После взятия захвата нужно выполнить бросок. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание в парах: первый номер берет определенный захват, второй должен освободиться. Далее смена ролей. Далее смена партнеров. Напарник, держащий захват, может выполнять броски, пока второй только освобождается от захвата.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

7.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»

Практика: Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы. Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику.

Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. Сопротивлением и без сопротивления.

Болевой прием «рычаг локтя» из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса.

Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением.

Переходы на болевые приемы после проведения удержания. **Выполнение переходов со стойки в партер** с незамедлительным проведением болевого приема («висячка», «кувырок на колени») Проведение соревнований на лучшего борца в партере.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

7.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»

Практика: Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки. Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков. Тяга резины для отработки слаженной работы всех звеньев тела: рук, ног, туловища, головы. Броски вперед: бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, за голову, с рукавами, бросок через бедро, передняя подножка, переворот, «мельница». Обратный бросок через спину, подхват под одну ногу, под две ноги. Бросок через голову, упором ногой в живот.

Броски назад: задняя подножка, отхват, выхват одной ноги, выхват двух ног, зацеп изнутри, снаружи, посадка, бросок через

Подсечки: передняя, боковая, изнутри, в темп шагов

Переход из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска.

Отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке. Борьба с полным сопротивлением.

Отработка контратак. Тренировочные схватки. Первый номер выполняет конкретные заранее известные броски, второй – выполняет контрприемы.

Выполнение бросков на скорость в тройках. Один бросает, двое падают и быстро встают. Задание выполняется 20 сек, 40 сек или 60 секунд. Направленность бросков может быть разной: броски вперед, броски назад, с подъемом от ковра, без подъема, один бросок или несколько.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, самооценка, самоконтроль.

Основные понятия, термины по разделу: самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы, контрприемы.

грудь.

8. Раздел «Тактическая подготовка»

8.1. Тема «Отработка тактических приемов»

Практика: Отработка соревновательных ситуаций, возникающих в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: отработка технических приемов, применение тактических, практических навыков в условной борьбе.

Основные понятия, термины по разделу

8.2 Тема «Виды тактического ведения схватки»

Практика: Единоборства – ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стили борьбы «силовиков», «темповиков» и «игровиков». Сильные и слабые стороны каждого вида тактики. Умение совмещать разные стили и тактики вовремя одной схватки в зависимости от ситуации.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, условные бои с противником.

9. Раздел «Демонстрация полученных навыков»

9.1 Тема «Показательные выступления»

Практика: Целеполагание участников показательного выступления. Выявление особенностей и требований к участию в показательном выступлении.

Формы занятия: Участие в показательных выступлениях на культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Виды деятельности учащихся: составление плана подготовки к выступлению, коллективное обсуждение плана, распределение поручений, самооценка, самоконтроль, тактика, силовики, темповики, игровики.

9.2 Тема «Соревнования»

Практика: Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: участие в соревнованиях по самбо, спортивные соревнования, подведение итогов участия в соревнованиях, анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. При подведении итогов учащиеся кратко характеризуют наиболее важные с их точки зрения, достигнутые результаты участия в соревнованиях. Выстраиваются перспективы дальнейшей деятельности.

Основные понятия, термины по разделу: соревнования.

10 Раздел «Диагностика»

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

10.1 Тема: «Входная»

Практика: Входная диагностика предназначена для определения начального уровня сформированности ключевых компетенций, личностных качеств учащихся.

Формы занятия: учебное занятие, учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнения практических заданий

10.2 Тема: «Текущая»

Практика: Текущая диагностика осуществляется по завершению первого полугодия учебного года. В процессе текущей диагностики выявляется предметный уровень освоения изученных разделов и тем по программе, а также метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

Формы занятия: учебное занятие, учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: выполнения практических заданий.

10.3 Тема: «Итоговая»

Практика: Итоговая диагностика проводится по завершению года обучения или реализации программы по дисциплине. Она может проходить в форме предметного тестирования, спортивно-массовых мероприятий и событий.

Формы занятия; учебно-тренировочное занятие, учебное занятия, занятия-соревнования

Виды деятельности учащихся: выполнения практических заданий.

Основные понятия, термины по разделу: диагностика, нормативы.

2.7 Система оценки достижения планируемых результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров, проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо или дзюдо, а также получить спортивный разряд по самбо или дзюдо. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

2.8. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	09.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	09.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	09.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы.

При реализации данной программы применяются активные методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия);
- наглядные методы (метод показа, метод демонстраций);
- практические методы;
- методы проблемного обучения;
- исследовательский метод как один из ведущих способов организации поисковой деятельности обучающихся, привития им умений и навыков самостоятельной работы.

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
7. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

Список литературы для педагога:

1. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций – Москва 2016 - 92с.
2. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо – 2007 – 163с. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита – 2000. – 227с.
3. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005
4. Харлмпиев А.А. Тактика борьбы самбо – 2016. – 150с.
5. Харлмпиев А.А. Система САМБО. – М.: Журавлёв, 2003. – 160с.
6. Чумаков .Е.М. 100 уроков самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448с.
7. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо – 2011 – 448с.
8. sombo@mail.ru
9. <http://www.osambo.info/>
10. <http://www.bsambo.ru/>
11. <http://school-collection.edu.ru>
12. Интернет-сайты «Клуба боевого самбо», «Самбо в России», центра боевых искусств «Ундо», «Спорт Сахалина».
13. <http://www.sakhcube.ru/>

Список используемой литературы для детей и родителей

1. Самбо – наука побеждать <http://sambo.ru/sambo/>
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 2020 <http://sambo.ru/sambo/rules/>
3. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: 2015-2018

3.2. Материально-технические условия реализации программы

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения спортивный зал МАОУ СОШ с. Чехова оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия:

Борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт.

Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.

Борцовское чучело - 1 шт.

Боксёрская груша.

Канат -1 шт.

Тренажёры -10 шт.

Набор гантелей, гирь и штанг.

Макеты холодного и огнестрельного оружия

3.3. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-профессиональное или высшее образование, соответствующие физкультурно-спортивной направленности, и отвечающего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».