

Муниципальное образование город Краснодар

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
кадетская школа-интернат «Кубанский казачий кадетский корпус
имени атамана М.П. Бабыча»
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол № 1
от 28 августа 2024 года
председатель педсовета

Подпись руководителя ОУ

В.М. Маслов
Ф.И.О.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Самбо
(указывается название программы)
Уровень программы ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации 2 года, 204 часа
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория 12-15 лет (7-9 класс)

Состав группы 10-15 человек
(количество обучающихся)

Форма обучения очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе
(нужно подчеркнуть)

ID- номер Программы в Навигаторе: 60383

Автор-составитель
Филинских Василий Федорович
Ф.И.О. педагога и должность

Краснодар, 2024

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Самбо» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года)).

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Самбо для начинающих» представлены в следующих нормативных документах:

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; - Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г. № 427 Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с

уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы «Самбо» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки. Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Адресат общеобразовательной программы.

Реализация общеразвивающей программы дополнительной физкультурно-спортивной направленности «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний

к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и самостраховки, умению правильно падать. Этот учебный период (2 года) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень.

Объем программы: 204 часа за два года: 1 год обучения – 102 часа, 2 год обучения – 102 часа

Продолжительность программы: 2 года

Форма обучения – очная, групповая.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, зачёты.

Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности: теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.); практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

индивидуальные, групповые, фронтальные.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – ознакомительный

Режим занятий и их продолжительность: 204 часа на весь период обучения, 34 учебные недели в каждом году, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 1 раза в неделю по 3 академических часа (40 мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Самбо»: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;

развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

Задачи I года обучения:

научить правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

привить навыки личной гигиены;

обучить безопасному падению и само страховке;

подготовить детей для занятий самбо на базовом и углубленном уровнях;

развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

Задачи II года обучения:

обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;

воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки;

развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;

внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

1.3. Учебный план

1 –й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля (Текущий и тематический)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	6	6	0	
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	3	3	0	Беседа, опрос
1.2.	История возникновения самбо. Входная диагностика знаний, умений и навыков.	3	3	0	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	
2.1.	Упражнения на укрепление мышц рук.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
2.2.	Упражнения на укрепление на	3	0	3	Педагогическое

	укрепление передней поверхности бедра				наблюдение
2.3.	Упражнения на укрепление икроножных мышц	3	0	3	Педагогическое наблюдение
2.4.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	12	0	12	
3.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	3	0	3	Педагогическое наблюдение
3.2.	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
3.3.	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук и мышц ног	3	0	3	Педагогическое наблюдение
3.4.	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	3	0	3	Педагогическое наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения	9	0	9	
4.1.	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
4.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
4.3.	Упражнения на развитие выносливости	3	0	3	Педагогическое наблюдение
5.	Самостраховка (умение правильно падать)	12	3	9	Педагогическое наблюдение
5.1.	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально и с партнером)	3	3	0	Беседа
5.2.	Выполнение страховки на спину, на бок	3	0	3	Педагогическое наблюдение
5.3.	Выполнение страховки с партнером	3	0	3	Педагогическое наблюдение
5.4.	Зачет по выполнению элементов самостраховки	3	0	3	зачет
6.	Бросковая техника	51	3	48	
6.1.	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	3	3	0	Беседа
6.2.	Исходная стойка классический захват	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.3.	Элементы «сваливания»	3	0	3	Педагогическое наблюдение

6.4.	Борьба с партнером	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.5.	Заход за спину партнера	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.6.	Изучения положения «партер»	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.7.	Удержание партнера с боку	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.8.	Удержание партнера сверху, без контроля ног	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.9.	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.10	Задняя подножка, классический захват за кимоно	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.11	Проход в ноги из основной стойки	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.12	Передняя подножка, классический захват за кимоно	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.13	Бросок «плечо»	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.14	Положение стойки и положение партер	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.15	Бросок проход в одну ногу	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.16	Борьба на коленях	3	0	3	Педагогическое наблюдение
6.17	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	3	0	3	зачет
	ИТОГО	102 ч	12ч	90ч	

2 –й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля (Текущий и тематический)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, правила ТБ	3	3	0	Беседа, опрос
2.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	9	0	9	Педагогическое наблюдение
3.	Морально-волевые качества	3	3	0	Беседа

	самбиста				
4.	Самостраховка и страховка соперника	6	3	3	Педагогическое наблюдение, беседа
5.	Борьба лежа	18	0	18	Педагогическое наблюдение
6.	Борьба стоя	27	0	27	Педагогическое наблюдение
7.	Болевые приемы	15	0	15	Педагогическое наблюдение
8.	Приемы самозащиты	18	0	18	Педагогическое наблюдение
9.	Показательные выступления	3	0	3	зачет
	ИТОГО	102 ч	9 ч	93ч	

1.4. Содержание учебного плана

1.4.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел №1 «Введение в программу»

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»

Занятие 3.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:*

упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4).

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4).

Занятие 6

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие (См. Приложение 4).

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка»

Занятие 7

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения (См. Приложение 4)

Занятие 8

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 9

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук и ног.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти руки ног. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 10

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Раздел №4 «Общеразвивающие упражнения»

Занятие 11

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 12.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 13.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба*. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег*. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)»

Занятие 14

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнером.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнером.

Занятие 15

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 16

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнером, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 17

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»

Занятие 18

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 19

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 20

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 21

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятие 22

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие 23

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятие 24

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятие 25

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Занятие 26

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 27

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 28

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Занятие 29

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 30

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 31

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и право- сторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие 32

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 33

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 34

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

1.4 .2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1 «Вводное занятие»

Занятие 1

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

Раздел 2 «Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения»

Занятие 2

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.

Занятие 3

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером при захвате.

Практика: Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот.

Занятие 4

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером при захвате.

Практика: Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Раздел 3 «Морально-волевые качества самбиста»

Занятие 5

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

Раздел 4. «Само-страховка и страховка соперника»

Занятие 6

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Занятие 7

Теория: Инструктаж по ТБ, правила страховки.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Раздел 5 «Борьба лежа»

Занятие 8

Теория: Инструктаж по ТБ, перевороты в партере.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом.

Занятие 9

Теория: Инструктаж по ТБ, перевороты в партере.

Практика: Переворот захватом руки и ноги изнутри.

Занятие 10

Теория: Инструктаж по ТБ, перевороты в партере.

Практика: Заваливание задней подножкой.

Занятие 11

Теория: Инструктаж по ТБ, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек.

Занятие 12

Теория: Инструктаж по ТБ, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника

Практика: Удержание со стороны головы.

Занятие 13

Теория: Инструктаж по ТБ, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника

Практика: Удержание верхом, удержание с плеча

Раздел 6 «Борьба стоя»

Занятие 14

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри.

Занятие 15

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи,

Занятие 16

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Боковая подсечка, передняя подножка.

Занятие 17

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо.

Занятие 18

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри.

Занятие 19

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Бросок через спину с захватом руки и пояса.

Занятие 20

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Отхват, передняя подсечка.

Занятие 21

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Подхват, зацеп стопой снаружи.

Занятие 22

Теория: Инструктаж ТБ, значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Бросок через голову, бросок захватом двух ног.

Раздел 7 «Болевые приемы»

Занятие 23

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой.

Занятие 24

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: Рычаг локтя, когда противник лежит на боку.

Занятие 25

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)

Занятие 26

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб.

Занятие 27

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху.

Раздел 8 «Приемы самозащиты»

Занятие 28

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу.

Занятие 29

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: узел руки стоя, от прямого удара кулаком –рычаг внутрь, рычаг кисти наружу.

Занятие 30

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу.

Занятие 31

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой.

Занятие 32

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов.

Занятие 33

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь.

Раздел 9 «Показательные выступления»

Занятие 34

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.

Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

1.5.Планируемые результаты

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;

историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;

правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;

правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения

правила поведения на борцовском ковре;

правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;

правила работы с партнером;

ТБ на соревнованиях;

элементы борьбы самбо.

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь:**

выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;

выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;

выполнять кувырок назад с самостраховкой;
 выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
 выполнять стойку на голове и руках с опорой;
 выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
 выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
 показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
 выполнять забеги по кругу в положении упор головой в ковёр;
 выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
 оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах.

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	26.05.2024
Количество учебных недель	34
Режим занятий	1 раз в неделю по 3 часа
Продолжительность учебных занятий	40 мин
Стартовый контроль	до 15.09
Текущий контроль	В течение учебного года по разделам (темам)
Итоговый контроль	май
Продолжительность каникул	27.10-04.11.2024г. 28.12.2024г.-08.01.2025г. 23.03-30.03.2025г. 27.05-31.08.2025г.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение в программу (6ч)								
1	сентябрь	05	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье	КККК, Тренажерный зал	Беседа, опрос
2	сентябрь	12	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	История возникновения самбо. Входная диагностика знаний, умений и навыков.	КККК, Тренажерный зал	Беседа, опрос
1. Общая физическая подготовка (12ч)								
3	сентябрь	19	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Упражнения на укрепление мышц рук	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
4	сентябрь	26	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
5	октябрь	03	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Упражнения на укрепление икроножных мышц	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
6	октябрь	10	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
2. Специальная физическая подготовка (12ч)								

7	октябрь	17	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Упражнения на укрепление мышечного корсета	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
8	октябрь	24	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	07	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук и мышц ног	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	14	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
4. Общеразвивающие упражнения (9ч)								
11	ноябрь	21	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
12	ноябрь	28	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
13	декабрь	05	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Упражнения на развитие выносливости	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
5.Самостраховка (умение правильно падать) (12ч)								
14	декабрь	12	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	Инструктаж по ТБ при выполнении страховки (индивидуально и с партнером)	КККК, Тренажерный зал	беседа
15	декабрь	19	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Выполнение страховки на спину, на бок	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
16	декабрь	26	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Выполнение с партнером	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение

17	январь	09	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Зачет по выполнению элементов самостраховки	КККК, Тренажерный зал	зачет
6. Бросковая техника (51ч)								
18	январь	16	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	КККК, Тренажерный зал	беседа
19	январь	23	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Исходная стойка классический захват.	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
20	январь	30	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Элементы «сваливания»	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
21	февраль	06	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Борьба с партнером	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
22	февраль	13	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Заход за спину партнера	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
23	февраль	20	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Изучение положения «партер»	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
24	февраль	27	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Удержание партнера сбоку	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
25	март	06	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Удержание партнера сверху, без контроля ног	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
26	март	13	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение

27	март	20	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Задняя подножка, классический захват за кимоно	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
28	апрель	03	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Проход в ноги из основной стойки	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
29	апрель	10	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Передняя подножка, классический захват за кимоно	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
30	апрель	17	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Бросок «плечо»	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
31	апрель	24	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Положение стойки и положение партер	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
32	май	08	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Бросок проход в одну ногу	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
33	май	15	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Борьба на коленях	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
34	май	22	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	КККК, Тренажерный зал	зачет

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие (3ч)								
1	сентябрь	03	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	Вводное занятие, правила ТБ	КККК, Тренажерный зал	Беседа, опрос
2. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения» (9ч)								
2	сентябрь	10	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
3	сентябрь	17	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
4	сентябрь	24	14.20-16.30	Комбинирование занятие	3	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
3. Морально-волевые качества самбиста (3ч)								
5	октябрь	1	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.	КККК, Тренажерный зал	Беседа
4. Самостраховка и страховка соперника (6ч)								
6	октябрь	8	14.20-16.30	Теоретическое занятие	3	Важность выполнения правильного падения на борцовский ковер	КККК, Тренажерный зал	беседа

7	октябрь	15	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Основные способы страховки соперника при броске	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
5. Борьба лежа (18ч)								
8	октябрь	22	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Переворот захватом двух рук, переворот рычагом	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	5	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Переворот захватом руки и ноги изнутри	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	12	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Заваливание задней подножкой	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	19	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Удержание сбоку, удержание поперек,	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
12	ноябрь	26	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	удержание со стороны головы,	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
13	декабрь	03	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Удержание верхом, удержание с плеча	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
6. Борьба стоя (27ч)								
14	декабрь	10	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
15	декабрь	17	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
16	декабрь	24	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Боковая подсечка, передняя подножка	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение

17	январь	14	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
18	январь	21	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
19	январь	28	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Бросок через спину с захватом руки и пояса	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
20	февраль	04	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Отхват, передняя подсечка	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
21	февраль	11	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Подхват, зацеп стопой снаружи	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
22	февраль	18	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Бросок через голову, бросок захватом двух ног	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
7. Болевые приемы (15ч)								
23	февраль	25	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Рычаг локтя через бедро, узел ногой	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
24	март	04	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
25	март	11	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
26	март	18	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение

						с упором в подколенный сгиб		
27	апрель	01	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
8. Приемы самозащиты (18ч)								
28	апрель	08	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
29	апрель	15	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
30	апрель	22	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	От удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
31	апрель	29	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	От удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
32	май	06	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение
33	май	13	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Защита от удара ножом сверху, защита от удара	КККК, Тренажерный зал	педагогическое наблюдение

						ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь	зал	
9. Показательные выступления (3ч)								
34	май	20	14.20-16.30	Комбинирование занятия	3	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.	КККК, Тренажерный зал	зачет

2. 2. Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

капа;

кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)

бандаж для паха.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

2.3.Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 12-15 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7
Упор углом на брусьях, с	4	3	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)			
Прыжок в длину с места, см	190	165	140
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90° , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		

1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

2. 5. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жиров Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жиров Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

		2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
--	--	---

3. ВОСПИТАНИЕ.

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры

Цель воспитания: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Задачи воспитания:

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Целевые ориентиры воспитания: воспитание подростка:

понимающего ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;

имеющего установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);

проявляющего неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;

умеющего осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;

способного адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания является учебное занятие.

Также в процессе реализации программы используются:

практические занятия (тренировки и др.);

коллективные игры;

итоговые мероприятия (выступления).

3.3. Условия организации воспитания

Реализация программы не требует особых условий для организации воспитательного процесса. При этом особое внимание уделяется методам оценки результативности реализации программы, в части воспитания к ним относятся:

педагогическое наблюдение;

беседа;

отзывы, интервью, материалы рефлексии.

Подготовка квалифицированного самбиста – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально - волевой подготовки.

В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным.

Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога-тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

3.4. Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
1.	День Самбо	14 ноября	Спортивные соревнования	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
2.	День защитника Отечества	21 февраля	Концерт на уровне корпуса	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
3.	День Победы	8 мая	Праздник на уровне корпуса	Фото и видеоматериалы с выступлением детей

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Файр-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П.

- Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
 3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
 4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
 5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
 6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>