
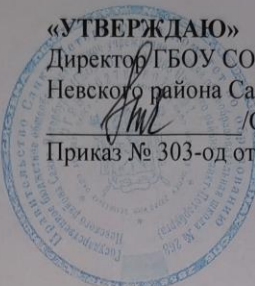


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 268  
Невского района Санкт-Петербурга

**«ПРИНЯТО»**  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 268  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБОУ СОШ № 268  
Невского района Санкт-Петербурга  
 /Смирнова А.В./  
Приказ № 303-од от 01.09.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Основы спортивной борьбы самбо»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения: 2 года

Разработчик:  
Кошуг Даниил Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Основные характеристики ДОП**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся 7-18 лет

**Актуальность:** В связи с анализом социальных проблем общества и учётом появившихся запросов родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации детей к экстремальным ситуациям, возникающим в современных социальных условиях, разработана общеобразовательная программа **«Основы спортивной борьбы самбо»**.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья учащегося, его успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, а также выявляются перспективные учащиеся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах

#### **Отличительные особенности:**

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Отличительная особенность данной программы – это использование нетрадиционных видов упражнений с применением техники стретчинга. На занятиях основной упор делается на развитие ловкости, гибкости и координации движений, физической силы и выносливости, так же большое внимание уделяется развитию таких качеств как самодисциплина, ответственность за себя и других и выработке логического мышления.

**По уровню освоения** общекультурная.

**Объем и срок реализации программы:** срок реализации программы 2 года (72 часа в год, 2 часа 1 раз в неделю).

#### **Цель программы:**

Разностороннее физическое развитие, раскрытие индивидуальных способностей и самореализация личности учащегося на основе формирования устойчивого интереса к спорту и физической культуре посредством обучения борьбе самбо.

#### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к спорту;
- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- сформировать общие представления о мире спорта, о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать двигательные способности, творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать развитию социальной активности, ответственности, дисциплинированности.

#### **Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к самостоятельным занятиям спортом;
- сформировать потребность ведения здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные морально-этические и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча» и взаимопомощи;
- сформировать навык самодисциплины;
- воспитывать умение доводить дело до конца;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

##### **Личностные:**

Учащиеся:

- узнают о здоровом образе жизни и необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность;
- сформируют навыки самодисциплины, самоорганизации;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

### **Метапредметные:**

Учащиеся:

- получают знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
- узнают о нормах спортивной этики и морали;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, приобретут чувство коллективизма.

### **Предметные:**

Учащиеся:

- узнают об истории возникновения самбо;
- изучат правила и основные термины, используемые в самбо;
- научатся простейшим акробатическим элементам;
- узнают о значении тактической подготовки, о технике выполнения бросков и захватов;
- приобретут навыки борьбы самбо;
- научатся выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере;
- изучат технику безопасного падения и приёмы самостраховки.

## **1.2. Организационно- педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп:**

В группу принимаются все желающие соответствующей возрастной группы, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление происходит на основании заявлений родителей.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения- не менее 15 человек;

2 год обучения- не менее 12 человек.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

**Формы организации и проведения занятий:**

**В случае необходимости** (в том числе, сложной эпидемиологической обстановки) для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются электронные средства обучения и дистанционные образовательные технологии.

### **Формы проведения занятий:**

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (малыми группами);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа является ознакомительной и имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья учащихся.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

В процессе обучения возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в программу, исходя из опыта учащихся и степени усвоения ими учебного материала.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- маты;
- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- растяжки с волейбольными мячами.

## 2. Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Простейшие акробатические элементы	10	1	9	Тест, опрос, практические задания
3.	Техника самостраховки	12	2	10	Тест, опрос, практические задания
4.	Техника борьбы в стойке	12	2	10	Тест, опрос, практические задания
5.	Техника борьбы лёжа	10	2	8	Тест, опрос, практические задания
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	10	1	9	Тест, опрос, практические задания
7.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	14	2	12	Игра, эстафета
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Соревнование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

## Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Простейшие акробатические элементы	10	1	9	Тест, опрос
3.	Техника самостраховки	12	2	10	Тест, опрос
4.	Техника борьбы в стойке	12	2	10	Тест, опрос
5.	Техника борьбы лёжа	14	2	12	Тест, опрос
6.	Простейшие способы самозащиты	10	1	9	Тест, опрос

	от захватов и обхватов				
7.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	<b>10</b>	1	9	Игра, эстафета
8.	Итоговое занятие	<b>2</b>	0	2	Соревнование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ № 268  
Невского района Санкт-Петербурга

/Смирнова А.В./

Приказ № 303/1-од от 01.09.2023года



**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивной борьбы самбо»**

Педагог: Коцуг Даниил Юрьевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (1 час- 45 мин.)
2 год	01.09.2023	24.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа



## **Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе**

### **«Основы спортивной борьбы самбо»**

#### **1. Задачи обучения**

##### **Обучающие:**

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к спорту;
- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- сформировать общие представления о мире спорта, о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать двигательные способности, творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать развитию социальной активности, ответственности, дисциплинированности.

##### **Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к самостоятельным занятиям спортом;
- сформировать потребность ведения здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные морально-этические и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча» и взаимопомощи;
- сформировать навык самодисциплины;
- воспитывать умение доводить дело до конца;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

#### **2. Содержание учебного плана**

##### **1-й год обучения**

###### **1. Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

## **2. Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

## **3. Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

## **4. Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

## **5. Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

## **6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

## **7. Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Теория:** Подвижные спортивные игры, различные виды.

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

## **8. Итоговое занятие**

**Теория:** Итоги обучения по программе. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

**Практика:** Итоговый турнир. Веселые старты.

## **2-й год обучения**

### **2. Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

### **2. Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **3. Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### **5. Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### **5. Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

### **6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

## **8. Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Теория:** Подвижные спортивные игры, различные виды.

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

## **8. Итоговое занятие**

**Практика:** Итоговый турнир. Веселые старты.

## **3. Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные:**

Учащиеся:

- узнают о здоровом образе жизни и необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность;
- сформируют навыки самодисциплины, самоорганизации;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

### **Метапредметные:**

Учащиеся:

- получают знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
- узнают о нормах спортивной этики и морали;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, приобретут чувство коллективизма.

### **Предметные:**

Учащиеся:

- узнают об истории возникновения самбо;
- изучат правила и основные термины, используемые в самбо;
- научатся простейшим акробатическим элементам;
- узнают о значении тактической подготовки, о технике выполнения бросков и захватов;
- приобретут навыки борьбы самбо;
- научатся выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере;
- изучат технику безопасного падения и приёмы самостраховки.

#### 4. Календарно-тематический план

##### 1 год обучения 1 группа

№ п/п	Тема /содержание	Кол-во часов	Дата выполнения
1	<b>Вводное занятие.</b>	2	-
2	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок вперёд, кувырок назад.	2	-
3	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через плечо.	2	-
4	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	2	-
5	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2	-
6	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Практика: выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	2	-
7	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	-
8	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	-
9	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	2	-
10	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	2	-
11	<b>Техника самостраховки.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	2	-
12	<b>Техника самостраховки.</b> Отработка приёмов самостраховки.	2	-
13	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	-
14	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	-

15	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Выведение из равновесия. Передвижения.	2	-
16	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2	-
17	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2	-
18	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	2	-
19	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	-
20	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	-
21	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами.	2	-
22	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	2	-
23	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	-
24	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	-
25	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	-
26	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	-
27	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	-
28	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	-
29	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-
30	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-

31	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-
32	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-
33	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-
34	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-
35	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	-
36	<b>Итоговое занятие.</b> Итоговый турнир. Обсуждение результатов: удачи и неудачи	2	-
	<b>ИТОГО:</b>	72	

### 2 год обучения 1 группа

№ п/п	Тема /содержание	Кол-во часов	Дата выполнения
1	<b>Вводное занятие.</b>	2	
2	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок вперёд, кувырок назад.	2	
3	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через плечо.	2	
4	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	2	
5	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2	
6	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Практика: выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	2	

7	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	
8	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	
9	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	2	
10	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	2	
11	<b>Техника самостраховки.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	2	
12	<b>Техника самостраховки.</b> Отработка приёмов самостраховки.	2	
13	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	
14	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	
15	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Выведение из равновесия. Передвижения.	2	
16	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2	
17	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2	
18	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	2	
19	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	
20	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	
21	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами.	2	
22	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	2	



23	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
24	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
25	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
26	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
27	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
28	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
29	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
30	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
31	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
32	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
33	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
34	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
35	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
36	<b>Итоговое занятие.</b> Итоговый турнир. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.	2	
	<b>ИТОГО:</b>	72	

**2 год обучения 2 группа**

№ п/п	Тема /содержание	Кол-во часов	Дата выполнения
1	<b>Вводное занятие.</b>	2	
2	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок вперёд, кувырок назад.	2	
3	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через плечо.	2	
4	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	2	
5	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2	
6	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Практика: выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	2	
7	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	
8	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	
9	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	2	
10	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	2	
11	<b>Техника самостраховки.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	2	
12	<b>Техника самостраховки.</b> Отработка приёмов самостраховки.	2	
13	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	
14	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	
15	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Выведение из равновесия.	2	

	Передвижения.		
16	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2	
17	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Падение на спину и на бок, кувыркком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2	
18	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	2	
19	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	
20	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	
21	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами.	2	
22	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	2	
23	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
24	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
25	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
26	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
27	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
28	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
29	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
30	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
31	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	

32	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
33	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
34	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
35	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
36	<b>Итоговое занятие.</b> Итоговый турнир. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.	2	
	<b>ИТОГО:</b>	72	

### 2 год обучения 3 группа

№ п/п	Тема /содержание	Кол-во часов	Дата выполнения
1	<b>Вводное занятие.</b>	2	
2	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок вперёд, кувырок назад.	2	
3	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через плечо.	2	
4	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	2	
5	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2	
6	<b>Простейшие акробатические элементы.</b> Практика: выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	2	
7	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение назад.	2	
8	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд. Падение	2	

	назад.		
9	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	2	
10	<b>Техника самостраховки.</b> Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	2	
11	<b>Техника самостраховки.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	2	
12	<b>Техника самостраховки.</b> Отработка приёмов самостраховки.	2	
13	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	
14	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	2	
15	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Выведение из равновесия. Передвижения.	2	
16	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2	
17	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2	
18	<b>Техника борьбы в стойке.</b> Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	2	
19	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	
20	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Перевороты. Удержания.	2	
21	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами.	2	
22	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	2	
23	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
24	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы	2	

	лёжа, работа в парах на удержание.		
25	<b>Техника борьбы лёжа.</b> Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2	
26	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
27	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
28	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
29	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
30	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b> Изучение болевых точек.	2	
31	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
32	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
33	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
34	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
35	<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b> Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2	
36	<b>Итоговое занятие.</b> Итоговый турнир. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.	2	
	<b>ИТОГО:</b>	72	

#### 4.5. Оценочные и методические материалы

**Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:**

- беседа (рассказ, объяснение);
- наглядный метод обучения (демонстрация физических упражнений, показ приёмов);
- наглядный и частично-поисковый метод обучения (выбор оптимального решения - способа выхода из в той или иной жизненной ситуации);
- практический метод (тренировка, самостоятельная работа, соревнования).

**Педагогические технологии:** игровые, взаимообучение.

**Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:**

- плакаты, схемы для выполнения различных приёмов самообороны;
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
- наглядный иллюстративный материал.

**Методическое обеспечение**

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1.	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2.	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор

3.	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4.	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео-материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео-материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, трена-



						жѐры. ПК, экран, проектор
6.	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7.	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8.	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

**Методические материалы** для проведения практических занятий, таблица «Контрольно-измерительные нормативы», таблица «Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов» и таблица «Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов» представлены в Приложениях 3,4,5,6 соответственно.

#### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

##### **Для педагогов:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.

3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - «Астрель» 2001 г.
4. 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.
5. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
7. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013  
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat  
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
8. 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
9. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
10. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
12. Харлампиев А.А Система самбо - Москва «Фаир-пресс», 2004 г.
13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996

#### **Для учащихся:**

1. Гаткин Е.Я Букварь самбиста. – Москва: «Лист», 1997.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС, 1986.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. – М.: ФиС, 1979
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

#### **Интернет-источники:**

1. [sambo.ru](http://sambo.ru)
2. [sambos.spb.ru>o-sambo/sovety-sambo](http://sambos.spb.ru/o-sambo/sovety-sambo)
3. [sambo-himki.ru>ssylki](http://sambo-himki.ru>ssylki)

## **Система контроля результативности обучения**

### **Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:**

- наблюдение;
- опрос;
- игровые соревнования;
- решение нестандартных задач;
- выполнение самостоятельных заданий.

### **Виды и периодичность контроля результативности обучения**

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный	Сентябрь
Периодический	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация - в середине учебного года и по окончании учебного года 2. Подведение итогов реализации программы - по окончании программы.	Групповой, выступления на соревнованиях	Декабрь, май

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в открытых занятиях, соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов;
- фотовыставка учащихся с соревнований;
- итоги соревнований.