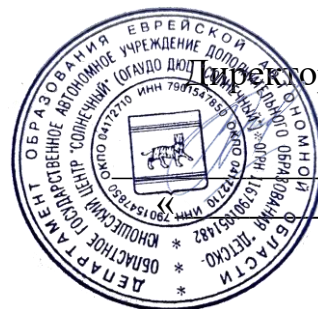


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
«22» июня 2023 года
Протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
В.Г. Хроменко
» июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбист»



Физкультурно-спортивное направление

возраст обучающихся: 7-12 лет

срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Арсланова Эльвира Рустамовна

1 год обучения

г. Биробиджан
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план	11
3.	Содержание учебного плана.....	13
4.	Методическое обеспечение.....	23
5.	Список литературы.....	24
6.	Приложение «Календарно-тематический план».....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Самбист» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный». Данная программа является как самостоятельной программой для обучающихся ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» имеющих определенный опыт в сфере восточных единоборств, так и продвинутым этапом для предыдущих дополнительных общеразвивающих программ «Чемпион» и «Самбо» ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный».

Программа «Самбист» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
- Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность

Педагогическая **целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Самбист» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

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

Программа «Самбист» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию навыков занятия борьбой самбо для предыдущей дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» так и может являться самостоятельной программой для обучающихся ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный», имеющих определенный опыт в сфере восточных единоборств.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо, получения навыков самообороны.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7 – 12 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений.

Говоря о физическом развитии детей 7-12 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 7-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Продолжительность программы: 1 года

Форма обучения – очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдение правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий: год обучения - 9 часа в неделю (360 часов в год)

Наполняемость группы не более 16 человек.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбист» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

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.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо 1». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,

языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

Достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

– владеть специальной терминологией

– знать тактику, правила борьбы самбо

– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбист»,

– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

– уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Самбист» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговая аттестация (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия;
- соревнования.

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 12x12).

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

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или самбовки, куртка для самбо).

Обучающиеся 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.

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

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, сек	10,3	10	9,2	10,6	10,4	9,5
Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	5	7	10			
Подтягивание на низкой перекладине из вися (раз)				4	6	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз, за 1 мин)	10	13	17	8	11	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз, за 1 мин)	20	25	32	18	23	30
Прыжок в длину с места, см	110	115	130	105	110	125
<i>Техническая подготовка</i>						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегающие 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	

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Введение в программу	6	4	2
2.	Общая физическая подготовка	25	20	5
3.	Специальная физическая подготовка	25	20	5
4.	Общеразвивающие упражнения	25	20	5
5.	Техника самообороны	35	30	5
6.	Тактика спортивного самбо	45	40	5
7.	Техника борьбы в стойке	64	59	5
8.	Техника борьбы лежа	64	59	5
9.	Правила проведения соревнований по самбо	15	10	5
10.	Спортивные игры	46	43	3
11.	Психологическая подготовка	10	10	0
Итого		360	315	36,5

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1: Введение в программу.

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. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки (вперед, на спину, на бок) и простейшие акробатические приёмы. Страховка индивидуальная, страховка с партнером

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок).

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Правила выполнения бросковой техники. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты (виды захватов). Элементы сваливания. Стойки и передвижения. Подножки. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Проход в ноги. Подсечки. Зацепы. Подхваты. Отхваты.

Практика: броски:

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.

- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от болевых приемов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар – условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 8: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры: «Мини-Футбол», «Вышибалы», «Регби», «Пионер-болл», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишки», «Голова-плечо-нога», «Петушки», «День-ночь», «Морская фигура».

Тема 9: Психологическая подготовка.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка – классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Соревнования по борьбе.

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «интервал», «дистанция».
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

- Упражнения в положении на «борцовском мосту»

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с гимнастической палкой.

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

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

- Упражнения с партнером и в группе.

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

- Стойки

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

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

- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

- Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

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

- Падение с опорой на руки.

- Падение с опорой на ноги.

- Падение с приземлением на колени:
- Падение с приземлением на туловище.
- Падение на спину.
- Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

- Упражнения для выведения из равновесия.
- Упражнения для бросков захватом ног (ноги).
- Упражнения для подножек.
- Упражнения для подсечки.
- Упражнения для зацепов.
- Упражнения для бросков через спину.
- Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

- Упражнения для удержаний.
- Для ухода от удержаний.
- Из положения лежа

4. 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, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	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

5. 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 тренировок. 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 «Фаир-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., Жиллов 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>

**Календарно-тематическое планирование
сентябрь 2023 г.**

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Доведение плана на учебный год, ознакомление с планом. Инструктаж ТБ при занятии борьбой самбо. Спортивные игры. Вводная аттестация.	3	2,5	0,5	02.09.
2	Изучение элементарных движений общей и специальной разминки. Изучение самостраховки.	3	1	2	05.09.
3	Изучение самостраховки. Изучение простейших акробатических элементов разминки.	3	1	2	07.09.
4	Изучение самостраховки. Изучение простейших акробатических элементов разминки.	3	1	2	09.09.
5	Изучение основных захватов в борьбе. ОФП	3	0,5	2,5	12.09.
6	Передвижение на ковре во время борьбы. Борьба за захват.	3	1	2	14.09.
7	Отработка самостраховки при падении через инвентарь. ОФП	3	1	2	16.09.
8	Отработка самостраховки при падении через партнера.	3	1	2	19.09.
9	Изучение техники борьбы в партере. Удержания.	3	1	2	21.09.
10	Изучение техники борьбы в партере. Удержания.	3	1	2	23.09.
11	Изучение техники борьбы в партере. Удержания, выходы с удержания.	3	1	2	26.09.
12	Совершенствование техники самостраховки через инвентарь и напарника.	3	0	3	28.09.
13	Совершенствование техники самостраховки через инвентарь и напарника.	3	0	3	30.09.
Кол-во часов всего		39	12	27	

**Календарно-тематическое планирование
октябрь 2023 г.**

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Основные положения правил по проведению соревнований, критерии по форме и оценки. СФП.	3	2,5	0,5	03.10.
2	Упражнения в паре на чувство партнера, разновидности захватов.	3	0	3	05.10.
3	Упражнения в паре на чувство партнера, разновидности захватов.	3	0	3	07.10.
4	Борьба за захват. Срывы захватов. Атака в борьбе.	3	0	3	10.10.
5	Выведение с равновесия соперника, отработка.	3	0	3	12.10.
6	Выведение соперника из равновесия для броска.	3	0	3	14.10.
7	Изучение броска задняя подножка.	3	1	2	17.10.
8	Отработка задней подножки. ОФП	3	0	3	19.10.
9	Изучение броска и удержания в связке.	3	1	2	21.10.
10	Отработка броска задняя подножка. ОФП	3	1	2	24.10.
11	Спортивные игры. СФП для борьбы самбо	3	0,5	2,5	26.10.
12	Изучение броска задняя подножка под две ноги.	3	1	2	28.10.
13	Правила проведения соревнований по самбо. Отработка изученного.	3	1,5	1,5	31.10.
Кол-во часов всего		39	8,5	31,5	

**Календарно-тематическое планирование
ноябрь 2023 г.**

№ п/ п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Борьба в партере. Скручивания, сваливания, удержания.	3	0	3	02.11.
2	Связка броска с удержанием.	3	0	3	07.11.
3	Борьба в партере, на скорость. СФП	3	0	3	09.11.
4	Задняя подножка с колена.	3	0	3	11.11.
5	Отработка задней подножки. Удержания, партер.	3	0	3	14.11.
6	Всероссийский день самбо. История спорта. Спортивные игры.	3	2	1	16.11.
7	Изучение болевого приема на руку.		1	2	18.11.
8	Борьба в парах за захват, выполнение приёма задняя подножка. СФП.	3	1	2	21.11,
9	Техника борьбы лёжа. Скручивание соперника из стойки в партер.	3	1	2	23.11.
10	Партер. Скручивания, переворачивания, удержания, болевые.	3	1	2	25.11.
11	Изучение броска передняя подножка.	3	1	2	28.11.
12	Отработка передней подножки.	3	0,5	2,5	30.11.
Кол-во часов всего		36	7,5	28,5	

**Календарно-тематическое планирование
декабрь 2023 г.**

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Борьба на скорость, цель- удержание на лопатках.	3	0,5	2,5	02.12.
2	Борьба в партере с разных исходных положений.	3	0,5	2,5	05.12.
3	Отработка бросков. Изучение болевого приема на ногу.	3	0	3	07.12.
4	Различные варианты выведения из равновесия для подведения к броску.	3	1	2	09.12.
5	Спортивные игры. Пятнашки. Царь горы. Перетягивание каната.	3	0	3	12.12.
6	День борьбы.	3	0,5	2,5	14.12.
7	Скоростные набрасывания передней и задней подножки. ОФП	3	0	3	16.12.
8	Отработка бросков. ОФП	3	0	3	19.12.
9	Боковая подсечка, разновидности, изучение, отработка.	3	1	3	21.12.
10	Отработка боковой подсечки.	3	0	3	23.12.
11	Разбор ошибок, отработка.	3	1,5	1,5	26.12.
12	Проведение промежуточной аттестации. Спортивные игры.	3	0,5	2,5	28.12.
13	СФП для борьбы самбо. Спортивные игры.	3	0	3	30.12.
Кол-во часов всего		39	5,5	33,5	

**Календарно-тематическое планирование
январь 2024 г.**

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Отработка и совершенствование изученных приёмов в стойке. Борьба с переходом в партер, удержания.	3	-	3	09.01.
2	Акробатические элементы. СФП	3	-	3	11.01.
3	Борьба в партере, болевые приемы.	3	-	3	13.01.
4	Борьба с напарником в игровом формате. СФП для борьбы самбо.	3	-	3	16.01.
5	Отработка болевых приёмов в борьбе.	3	-	3	18.01.
6	Отхваты и подхваты, изучение и отработка.	3	-	3	20.01.
7	Отработка изученного. ОФП	3	-	3	23.01.
8	Броски через голову.	3	-	3	25.01.
9	Отработка бросков через голову. Борьба на время.	3	-	3	27.01.
10	День борьбы.	3	-	3	30.01.
Кол-во часов всего		30		30	

**Календарно-тематическое планирование
февраль 2024 г.**

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Отработка приёмов в стойке, борьба за захваты с броском.	3	0	3	01.02.
2	Зацеп изнутри. Изучение и отработка.	3	1	3	03.02.
3	Отработка зацепа изнутри.	3	0	3	06.02.
4	Бросок через бедро. Изучение	3	1	2	08.02.
5	Отработка борьбы в стойке. Бросок через бедро.	3	0	3	10.02.
6	Отработка борьбы в партере, удержания, болевые.	3	0	3	13.02.
7	Бросок через плечи (мельница)	3	0	3	15.02.
8	Отработка борьбы в партере, удержания, болевые.	3	0	3	17.02.
9	Борьба за захват. Борьба на время.	3	0	3	20.02.
10	Поздравление мальчиков с праздником. Эстафеты и спортивные игры, чаепитие.	3	0	3	22.02.
11	СФП для борьбы самбо. Спортивные игры.	3	0	3	27.02.
12	День борьбы.	3	0	3	29.02.
Кол-во часов всего		36	2	34	

**Календарно-тематическое планирование
март 2024 г.**

№ п/ п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практи ка	Дата
1	Болевые, отработка в борьбе.	3	0	3	02.03.
2	Спортивные игры. СФП	3	0	3	05.03.
3	Поздравление девочек с праздником, подвижные игры, эстафеты. Чаепитие.	3	0	3	07.03.
4	День борьбы.	3	0	3	09.03.
5	Отработка бросков через спину.	3	0	3	12.03.
6	Отработка бросков через спину.	3	0	3	14.03.
7	Борьба в партере с разных исходных положений.	3	0	3	16.03.
8	Работа на скорость, набрасывания.	3	0	3	19.03.
9	Отработка приёмов в стойке. Соревновательная борьба.	3	0	3	21.03.
10	Внутренние соревнования среди групп.	3	0	3	23.03.
11	Болевые приемы на руки.	3	0	3	26.03.
12	Отработка болевых, борьба в партере.	3	0	3	28.03.
13	Подвижные игры.	3	0	3	30.03.
Кол-во часов всего		39		39	

**Календарно-тематическое планирование
апрель 2024 г.**

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата
1	Отработка бросков. Борьба в партере.	3	0	3	02.04.
2	Борьба в стойке. Совершенствование изученного.	3	0	3	04.04.
3	Скручивания в партере, болевые, удержания.	3	0	3	06.04.
4	Отработка бросков. СФП	3	0	3	09.04.
5	Борьба совместно с другой группой.	3	0	3	11.04.
6	Броски ногами. Разновидности передней подножки, задняя подножка.	3	0	3	13.04.
7	Броски ногами. Через голову, подсечки.	3	0	3	16.04.
8	Работа на скорость, набрасывания. СФП	3	0	3	18.04.
9	Броски вперед	3	0	3	20.04.
10	Отхваты, подхваты.	3	0	3	23.04.
11	Бросок с захватом двух ног отработка.	3	0	3	25.04.
12	Бросок с захватом за бедро изнутри, снаружи.	3	0	3	27.04.
13	СФП для борьбы самбо. Спортивные игры.	3	0	3	30.04.
Кол-во часов всего		39		39	

**Календарно-тематическое планирование
май 2024 г.**

№ п/ п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практи ка	Дата провед ения
1	Борьба с напарником в игровом формате. СФП для борьбы самбо.	3	0	3	04.05.
2	Игры. Перетягивание катана, пятнашки, царь горы.	3	0	3	07.05.
3	Мельница из стойки, с колен. Отработка.	3	0	3	11.05.
4	Бросок с захватом за пятку.	3	0	3	14.05.
5	Бросок с захватом руки под плечо. Отработка	3	0	3	16.05.
6	Борьба на скорость, цель- удержание на лопатках.	3	0	3	18.05.
7	Борьба в стойке.	3	0	3	21.05.
8	Борьба в партере.	3	0	3	23.05.
9	Подвижные игры. СФП	3	0	3	25.05.
10	Проведение итоговой аттестации.	3	0	3	28.05.
11	Торжественное вручение дипломов. Чаепитие.	3	0	3	30.05.
Кол-во часов всего		33		33	

**Календарно-тематическое планирование
июнь 2024 г.**

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
1	Подведение итогов года. Польза летних тренировок и важность сохранения регулярности.	3	1	2	01.06.
2	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	04.06.
3	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	06.06.
4	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	08.06.
5	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	11.06.
6	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	13.06.
7	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	15.06.
8	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	18.06.
9	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	20.06.
10	Пробежка на свежем воздухе. Спортивные игры. Борьба.	3	0	3	22.06.
Кол-во часов всего		30	1	29	
ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		360			