

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №23

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 28.08.2020г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 23  
О.В. Михайлова  
Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Основы спортивной борьбы самбо»**

Возраст обучающихся: 8 – 10 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Гриньков Герман Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020

## Содержание.

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Содержание программы	4
1.3.1	Учебно-тематический план	4
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	5
1.3.3	Планируемые результаты	7
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Методическое обеспечение	16
2.5	Список литературы	17



# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Основы спортивной борьбы Самбо" составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение



комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей; общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

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** состоит в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Участники программы:**

Участниками программы являются дети 7 – 10 лет.

Образовательный цикл - 3 года.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 2 часа в неделю (76 часов в год)

2 год обучения - 4 часа в неделю (95 часов в год)

**Наполняемость групп:** минимальное количество человек в группе – 15.

Набор детей производится без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся. По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения. Место занятий - спортивный зал МАОУ СОШ №23.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время



## 1.2 Цель, задачи программы

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

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

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

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

#### *Воспитательные*

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

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебно-тематический план

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	1 год			Формы контроля
		Количество час\эв			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	История развития борьбы самбо	1	-	1	
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	7	8	
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	
5.	Само-страховка и страховка соперника	2	7	9	
6.	Борьба лежа	1	10	11	
7.	Борьба стоя	2	16	18	
8.	Болевые приемы	2	8	10	
9.	Приемы самозащиты	1	6	7	



10.	Спортивно-развивающие игры	2	6	8
11.	Показательные выступления	-	1	1
12.	Итоговое занятие	-	1	1
	Всего:	14	62	76

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	2 год			Формы контроля
		оличество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	История развития борьбы самбо	-	-	-	
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	10	11	
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	-	-	-	
5.	Само-страховка и страховка соперника	-	4	4	
6.	Борьба лежа	-	20	20	
7.	Борьба стоя	2	22	24	
8.	Болевые приемы	2	10	12	
9.	Приемы самозащиты	-	13	13	
10.	Спортивно-развивающие игры	-	8	8	
11.	Показательные выступления	-	1	1	
12.	Итоговое занятие	-	1	1	
	Всего:	6	89	95	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### 1 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.

*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: 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.



### **Тема 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, кувыркком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

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

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.**

### **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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

### **Тема 8: Итоговое занятие**

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

## **2 год обучения**

### **Вводное занятие:**

**Теория:** Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

### **Тема 2: Техника самостраховки**

**Теория:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Практика:** Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

### **Тема 3: Тактика спортивного самбо**

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



#### **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Практика:** Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

#### **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.

#### **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. **Зачётный спарринг.**

#### **Тема 8: Подвижные спортивные игры.**

**Практика:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

#### **Тема 9: Итоги года**

**Теория:** Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

### **1.3.3. Планируемые результаты**

**Личностные** результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и 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:**

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Основы спортивной борьбы Самбо" 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 «Самбо»,
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
Сентябрь	1	1.	Комплектование группы. Инструктаж по ТБ	Теория	1
	2	2.	История развития борьбы самбо	Теория	1
	3	3.	Страховка и самостраховка	Теория	1
	4	4.	Страховка и самостраховка	Практика	1
	5	5.	Страховка и самостраховка	Практика	1
	6	6.	Страховка и самостраховка	Практика	1
	7	7.	Страховка и самостраховка	Практика	1
	8	8	Страховка и самостраховка	Практика	1
Октябрь	9	9.	Страховка и самостраховка	Практика	1
	10	10.	Страховка и самостраховка	Практика	1
	3	11	Страховка и самостраховка	Теория	1
	4	12	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	Практика	1
	5	13	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	6	14.	Борьба лежа	Теория	1
	7	15.	Борьба лежа	Практика	1
	8	16.	Приемы самозащиты	Практика	1
	9	17	Приемы самозащиты	Практика	1
	10	18	Борьба стоя	Практика	1



Ноябрь	1	19	Болевые приемы	Теория	1
	2	20.	Борьба лежа	Практика	1
	3	21.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	4	22.	Борьба стоя	Практика	1
	5	23.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	6	24	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Теория	1
	7	25	Болевые приемы	Теория	1
	8	26	Спортивно-развивающие игры	Теория	1
	1	27	Борьба стоя	Практика	1
Декабрь	2	28	Борьба лежа	Практика	1
	3	29	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	4	30	Борьба стоя	Практика	1
	5	31	Борьба лежа	Практика	1
	6	32	Борьба стоя	Практика	1
	7	33	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	8	34	Соревнования по самбо	Практика	7
	Январь	1	35	Борьба стоя	Практика
2		36	Борьба лежа	Практика	1
3		37.	Приемы самозащиты	Теория	1
4		38.	Борьба стоя	Практика	1
5		39	Борьба лежа	Практика	1
6		40	Борьба стоя	Практика	1
Февраль	1	41	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	2	42	Борьба стоя	Практика	1
	3	43	Болевые приемы	Теория	1
	4	44	Борьба стоя	Практика	1
	5	45	Борьба лежа	Практика	1
	6	46	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	7	47	Борьба стоя	Практика	1
	8	48	Борьба лежа	Практика	1
Март	1	49	Борьба стоя	Практика	1
	2	50.	Борьба лежа	Практика	1
	3	51.	Борьба стоя	Практика	1



	4	52	Болевые приемы	Теория	1
	5	53	Борьба стоя	Практика	1
	6	54.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	7	55	Болевые приемы	Практика	1
	8	56	Болевые приемы	Практика	1
Апрель	1	57	Борьба стоя	Практика	1
	2	58	Болевые приемы	Практика	1
	3	59	Борьба стоя	Практика	1
	4	57.	Болевые приемы	Практика	1
	5	58.	Борьба стоя	Практика	1
	6	59.	Болевые приемы	Практика	1
	7	60.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	8	61.	Борьба стоя	Практика	1
	9	62.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	10	63.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
Май	1	64.	Приемы самозащиты	Практика	1
	2	65.	Болевые приемы	Практика	1
	3	66.	Болевые приемы	Практика	1
	4	67	Показательные выступления	Практика	1
	5	68	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		69	Приемы самозащиты	Практика	1
		70	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		71	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		72	Болевые приемы	Практика	1
		73	Приемы самозащиты	Практика	1
		74	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		75	Приемы самозащиты	Практика	1
		76	Итоговое занятие	Практика	1
	Итого		76 часов		



## 2 год обучения

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
Сентябрь		1	ТБ при занятиях самбо	Теория	1
		2	Страховка и самостраховка	Практика	1
		3	Страховка и самостраховка	Практика	1
		4	Страховка и самостраховка	Практика	1
		5	Страховка и самостраховка	Практика	1
		6	Болевые приемы	Практика	1
		7	Приемы самозащиты	Практика	1
		8	Приемы самозащиты	Практика	1
Октябрь		9	Борьба лежа	Практика	1
		10	Борьба стоя	Теория	1
		11	Борьба лежа	Практика	1
		12	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Теория	1
		13	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		14	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		15	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		16	Борьба лежа	Практика	1
		17	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		18	Приемы самозащиты	Практика	1
		19	Борьба стоя	Практика	1
		20	Борьба лежа	Практика	1
		21	Борьба стоя	Практика	1
Ноябрь		22	Борьба лежа	Практика	1
		23	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		24	Борьба лежа	Практика	1
		25	Борьба стоя	Теория	1
		26	Приемы самозащиты	Практика	1
		27	Борьба лежа	Практика	1
		28	Борьба стоя	Практика	1



	29	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	30	Борьба стоя	Практика	1
	31	Борьба лежа	Практика	1
	32	Приемы самозащиты	Практика	1
	33	Борьба стоя	Практика	1
	34	Борьба лежа	Практика	1
	35	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	36	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
Декабрь	37	Приемы самозащиты	практика	1
	38	Борьба лежа	практика	1
	39	Борьба лежа	практика	1
	40	Борьба стоя	практика	1
	41	Болевые приемы	Теория	1
	42	Показательные выступления	практика	1
	43	Спортивно-развивающие игры	практика	1
	44	Спортивно-развивающие игры	практика	1
		Соревнования по самбо	практика	1
Январь	45	Борьба лежа	практика	1
	46	Борьба стоя	практика	1
	47	Спортивно-развивающие игры	практика	1
	48	Борьба стоя	практика	1
	49	Борьба лежа	практика	1
	50	Борьба стоя	практика	1
	51	Борьба лежа	практика	1
	52	Приемы самозащиты	практика	1
	53	Стойки, передвижения и захваты самбиста	практика	1
Февраль	54	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	55	Борьба лежа	практика	1
	56	Борьба стоя	практика	1
	57	Борьба лежа	практика	1



	58	Борьба стоя	практика	1
	59	Показательные выступления	практика	1
	60	Борьба стоя	практика	1
	61	Борьба лежа	практика	1
	63	Борьба лежа	практика	1
	64	Стойки, передвижения и захваты самбиста	практика	1
	65	Борьба лежа	практика	1
Март	66	Спортивно-развивающие игры	практика	1
	67	Стойки, передвижения и захваты самбиста	практика	1
	68	Борьба стоя	практика	1
	69	Приемы самозащиты	практика	1
	70	Стойки, передвижения и захваты самбиста	практика	1
	71	Болевые приемы	теория	1
	72	Борьба стоя	практика	1
	73	Болевые приемы	практика	1
	74	Борьба стоя	практика	1
	75	Болевые приемы	практика	1
	76	Приемы самозащиты	практика	1
	77	Борьба стоя	практика	1
	Апрель	78	Болевые приемы	практика
79		Борьба стоя	практика	1
80		Болевые приемы	практика	1
81		Стойки, передвижения и захваты самбиста	практика	1
82		Болевые приемы	практика	1
83		Борьба стоя	практика	1
84		Приемы самозащиты	практика	1
85		Болевые приемы	практика	1
86		Борьба стоя	практика	1
87		Спортивно-развивающие игры	практика	1
88		Борьба лежа	практика	1



		89	Болевые приемы	практика	1
		90	Борьба стоя	практика	1
Май		91	Болевые приемы	практика	2
		92	Борьба стоя	практика	1
		93	Болевые приемы	практика	2
		94	Борьба стоя	практика	1
		95	Итоговое занятие	практика	1
	Итого				

## 2.2. Условия реализации программа

### Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре. оборудование

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- маты;
- набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- скакалки;
- утяжелители;
- тренажеры;
- форма для самбо.

**Кадровое обеспечение:** Гриньков Герман Владимирович, учитель физической культуры, высшее образование, педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы, педагогический стаж – 2 года, контактный телефон 8(343)223 60 50.

## 2.3. Формы аттестации

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой "Основы спортивной борьбы САМБО" 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.



## 2.4. Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности	
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы
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
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения
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
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения



7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением м во время спаррингов
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях

## 2.5. Список литературы

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986г.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998г.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985г.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2002г.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996г.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004г.
9. 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)
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009г.
11. 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)<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>.
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. 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.



16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013г.
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. Ростов: Феникс, 2014г.
20. 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
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022