

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО  
Протокол  
от 30.08.2021 №1

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по ВР *В.В. Семькина* В.В.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Тогурская СОШ  
им. С.В. Маслова»  
*О.А. Пшеничникова*  
№ 315 от 31.08.2021

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»**

**Возраст учащихся: 7-11 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Количество часов в год: 68 часов**

**Составитель:**  
Андреев А.В.,  
учитель 1 квалификационной категории

с. Тогур  
2021 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО  
Протокол  
от \_\_\_\_\_ №

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по ВР \_\_\_\_\_ В.В.Семыкина

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Тогурская СОШ  
им. С.В.Маслова»\_  
\_\_\_\_\_ О.А.Пшеничникова  
приказ № от

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»**

**Возраст учащихся: 7-11 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Количество часов в год: 68 часов**

**Составитель:**  
Андреев А.В.,  
учитель 1 квалификационной категории

## 1.1. Пояснительная записка

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

**Актуальность 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.

**Направленность:** Программа, направлена не только овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Уровень освоения:** ознакомительный, базовый.

**Новизна образовательной программы:** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. 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** В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Здоровье сберегающие технологии, их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**Особенности программы:** является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

**Объем программы:** 136 часов;

**Наполняемость групп:** 3,4,5 классы по 15 человек, 6-7 классы 10 человек.

**Адресат программы.** Программа предназначена для школьников с 9 до 14 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Форма и режим занятий**

- теоретические

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы и др.);

- индивидуальные, групповые, фронтальные, контрольные.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий.

Занятия групповые 3, 4, 5, 6-7 классы по 1 часу в неделю.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

### Задачи программы

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений само регуляции средствами вида спорта «Самбо»;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданской – патриотического воспитания обучающихся.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводные занятия	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Простейшие акробатические элементы	1	в процессе	1	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Техника само страховки	10	в процессе	10	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке	6	в процессе	6	Практическое задание

<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы лёжа	6	в процессе	6	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1		1	Практическое задание
<b>Тема 8. Итоговое занятие</b>		1	1		Беседа

## 1.4. Содержание учебного плана

### 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 само страховки**

**Теория:** Изучение техники само страховки. 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 само страховки. 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.

### **Второй год обучения**

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводные занятия	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Техника само страховки и простейшие акробатические элементы.	3	в процессе	3	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Основы тактики спортивного самбо.	4	4	в процессе	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы лёжа	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Защита от захватов и обхватов.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1		1	Практическое задание
<b>Тема 8. Итоговое занятие</b>					
		1	1		Беседа

### **Содержание учебного плана**

**Тема 1 Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника само страховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. **Теория:** Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. **Практика:** 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.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. **Практика:** Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Защита от захватов и обхватов. **Практика:** 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 7:** Подвижные спортивные игры. **Практика:** Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

**Тема 8: Итоговое занятие**

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

### Третий год обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводные занятия	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Техника само страховки	3	в процессе	3	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Основы тактики спортивного самбо.	4	4	в процессе	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы лёжа	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Защита от захватов и обхватов.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1		1	Практическое задание
<b>Тема 8. Итоговое занятие</b>		1	1		Беседа

## Содержание учебного плана

**Тема 1 Вводное занятие: Теория.** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год. Гигиенические требования. Календарный план проведения соревнований.

**Тема 2:** Техника само страховки и акробатические элементы. **Практика:** Отработка элементов само страховки вперёд через правое, левое плечо в стойку, набор с места, падение вперед на руки.

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. **Теория:** Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. **Практика:** Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. **Теория:** Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. **Практика:** Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Обхват. Сбивания.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. **Практика:** Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

**Тема 6:** Защита от захватов и обхватов. **Практика:** Отработка освобождения от захватов и обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки.

**Тема 7:** Подвижные спортивные игры. **Практика:** Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

**Тема 8: Итоговое занятие.** Подведение итогов.

### Четвёртый год обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводные занятия	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Техника само страховки	3	в процессе	3	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Освобождение от удушений	4	4	в процессе	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы лёжа	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Защита от захватов и обхватов.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1		1	Практическое задание
<b>Тема 8. Итоговое занятие</b>					
		1	1		Беседа



## Содержание учебного плана

### **Тема 1. Вводное занятие:**

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

### **Тема 2: Техника само страховки**

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

**Практика:** Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и само страховки.

### **Тема 3: Техника освобождения от удушения**

**Теория:** Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Практика:** отработка приёмов от удушения, спарринг

### **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: 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 7: Подвижные спортивные игры.**

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

### **Тема 8: Итоги года**

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

**2.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА 2021-2022 УЧ.Г.**

Учитель: Андреев А.В.

Класс: 3

Предмет: Самбо

По программе: 34

Запланировано:

Причина расхождения количества часов.

№ урока по программе	№ урока по плану	Дата по плану	Коррекция/ Дата по факту	Тема урока
Раздел Самбо				
1	1			ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.
2	2			Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо.
3	3			Кувырок через препятствие в длину.
4	4			Кувырок через препятствие в высоту.
5	5			Колесо, ходьба на руках.
6	6			Изучение техники само страховки.
7	7			Падение вперед. Падение назад.
8	8			Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.
9	9			Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.
10	10			Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.
11	11			Перекат через плечо.
12	12			Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.
13	13			Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.
14	14			Задняя подножка.
15	15			Задняя подножка.
16	16			Передняя подножка
17	17			Передняя подножка
18	18			Подсечка.
19	19			Подсечка.
20	20			Бросок через бедро.
21	21			Бросок через бедро.
22	22			Бросок через бедро.
23	23			Удержание сбоку
24	24			Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот.
25	25			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

26	26			Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи.
27	27			Уходы от удержания поперек.
28	28			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
29	29			Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.
30	30			Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.
31	31			Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, поперёк.
32	32			Активные и пассивные защиты от переворачивания.
33	33			Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, от захватов за руки, за одежду.
34	34			Футбол, баскетбол.

**Учитель: Андреев А.В.**

**Класс: 4**

**Предмет: Самбо**

**По программе: 34**

**Запланировано:**

**Причина расхождения количества часов.**

№ урока по программе	№ урока по плану	Дата по плану	Коррекция/ Дата по факту	Тема урока
Раздел Самбо				
1	1			ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.
2	2			Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.
3	3			Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках.
4	4			Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.
5	5			Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка.
6	6			Техника борьбы в стойке. Захваты. Передвижения.
7	7			Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.
8	8			Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

9	9			Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.
10	10			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.
11	11			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.
12	12			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.
13	13			Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.
14	14			Броски: задняя подножка.
15	15			Задняя подножка.
16	16			Броски: передняя подножка.
17	17			Передняя подножка.
18	18			Бросок через бедро.
19	19			Бросок через бедро.
20	20			Бросок через бедро.
21	21			Отработка способов защиты от захватов и обхватов.
22	22			Освобождение от захватов за руки, за одежду.
23	23			Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.
24	24			Перевороты. Удержания.
25	25			Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
26	26			Уходы от удержания сбоку
27	27			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
28	28			Удержание поперек
29	29			Уходы от удержания поперек
30	30			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
31	31			Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
32	32			Рычаг локтя с захватом руки между ногами.
33	33			Учебные схватки.
34	34			Регби с набивным мячом

**Учитель: Андреев А.В.**

**Класс: 5**

**Предмет: Самбо**

**По программе: 34**

**Запланировано:**

**Причина расхождения количества часов.**

№ урока по программе	№ урока по плану	Дата по плану	Коррекция/ Дата по факту	Тема урока
Раздел Самбо				
1	1			ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.
2	2			Стойки, передвижения и захваты самбиста.
3	3			Приемы само страховки.
4	4			Приемы само страховки.
5	5			Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.
6	6			Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.
7	7			Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов.
8	8			Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой.
9	9			Подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, падающему, катящемуся по полу.
10	10			Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку.
11	11			Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.
12	12			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
13	13			Выведение из равновесия партнера, рывком.
14	14			Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.
15	15			Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.
16	16			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.
17	17			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.
18	18			Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.
19	19			Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.
20	20			Бросок через бедро.
21	21			Бросок через бедро.

22	22			Бросок через бедро.
23	23			Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.
24	24			Бросок захватом одноименной голени изнутри.
25	25			Бросок захватом разноименной голени снаружи.
26	26			Бросок захватом ног разводя в стороны.
27	27			Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
28	28			Подсечки (по набивному мячу)
29	29			Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.
30	30			Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.
31	31			Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
32	32			Рычаг локтя с захватом руки между ногами.
33	33			Учебные схватки.
34	34			Регби с набивным мячом

**Учитель: Андреев А.В.**

**Класс: 6-7**

**Предмет: Самбо**

**По программе: 34**

**Запланировано:**

**Причина расхождения количества часов.**

<b>№ урока по программе</b>	<b>№ урока по плану</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Коррекция/ Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>
Раздел Самбо				
1	1			ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.
2	2			Стойки, передвижения и захваты самбиста.

3	3			Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы само страховки.
4	4			Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия.
5	5			Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.
6	6			Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.
7	7			Задняя подножка захватом руки и туловища.
8	8			Передняя подножка с захватом руки и туловища.
9	9			Бросок через бедро.
10	10			Бросок через бедро.
11	11			Бросок через бедро.
12	12			Зацеп голенью изнутри.
13	13			Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
14	14			Обхват снаружи.
15	15			Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.
16	16			Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.
17	17			Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов.
18	18			Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.
19	19			Бросок захватом одноименной голени изнутри.
20	20			Бросок захватом разноименной голени снаружи.

21	21			Бросок захватом ног разводя в стороны.
22	22			Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
23	23			Ходьба на наружном крае стопы. Удар подошвой по стене, дальней от нее ногой. Подсечки по набивному мячу.
24	24			Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.
25	25			Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.
26	26			Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку.
27	27			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
28	28			Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.
29	29			Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.
30	30			Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.
31	31			Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.
32	32			Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку
33	33			Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
34	34			Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## 2.6. Планируемые результаты

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций, обучающихся в различных сферах деятельности:

**Личностные результаты** изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе,



высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

**Метапредметные результаты** проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

**Предметные результаты** освоения самбо отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

**В области физической культуры:**

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

Обучающийся должен **знать**:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма, и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и само-регуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен **уметь**:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само-страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

## **2.1. Формы аттестации**

- тестирование;
- знание основ техники самбо, специальных упражнений и способность применения их на практике.
- способность самостоятельно выполнять приёмы.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

## **2.2. Материально-техническое обеспечение**

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты, ковёр для самбо
- набивные мячи
- скакалки
- манекен
- куртки для самбо
- канат

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Рекомендуемая литература**

1. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
2. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
4. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

#### **Дополнительная литература**

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

### **Контрольно-измерительные нормативы**

**Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов**

№	Тест	Методические указания
<b>Физическая подготовка</b>		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 <sup>0</sup> , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка

<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 1 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре

		Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>							
«Челночный бег» 3x10 м, с		8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)		6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)		15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с		4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)					11	8	5
Прыжок в длину с места, см		190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м		13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<b>Техническая подготовка</b>							
		5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)		Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты само-страховки		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.	Борцовский мост	На ковре					
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре					
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье					
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине					
<b>Координационные способности</b>							
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе					
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями					
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)					
<b>Техническая подготовленность</b>							

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

**Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов**

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды)

		выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	