

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52  
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ИЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА  
НЕГРЕЦКОГО ПАВЛА АНТОНОВИЧА

Рассмотрено и одобрено  
на заседании Педагогического  
совета МБОУ СОШ №52  
Протокол № 1 от 29.08.23.

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №52  
Купреева Т.С..  
Приказ № 22 от 30.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Самбо»**  
(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: один год (144 часа)  
Возрастная категория: 9-13 лет  
Состав группы: 15 человек  
Форма обучения :очная  
Вид программы: Модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор- составитель :  
**Решетко Роман Николаевич,**  
Учитель технологии и ОБЖ

**ПАСПОРТ**  
 дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы  
 «Самбо»  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

|   |   |
|---|---|
| Наименование муниципалитета                                       | МО Северский район  |
| Наименование организации  | МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ<br>СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52<br>ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ИЛЬСКОГО<br>МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН<br>ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА<br>НЕГРЕЦКОГО ПАВЛА АНТОНОВИЧА        |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                              |   |
| Полное наименование программы                                     | Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Самбо»  |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, вне бюджет) | Муниципальное   |
| ФИО автора (составителя) программы                                | Решетко Роман Николаевич  |
| Краткое описание программы  | Программа приобщает школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. |
| Форма обучения  | очная   |
| Уровень содержания  | базовый   |
| Продолжительность освоения (объём)                                | 144 часа  |
| Возрастная категория  | 9-13 лет  |
| Цель программы  | Развитие физических способностей и укрепления здоровья школьников, формирования навыков здорового образа жизни посредством приобщения к регулярным занятиям самбо.  |
| Задачи программы  | Задачи программы:<br>Образовательные (предметные):<br>- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта самбо, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>организацией проведения соревнований;<br/> - углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.</p> <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;</li> <li>- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;</li> <li>- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;</li> <li>- развивать лидерские качества, инициативность и социальную активность;</li> <li>- развивать морально-волевые качества.</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;</li> <li>- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- формировать здоровый образ жизни, привлекая, в том числе, семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.</li> </ul>  |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p>Образовательные (предметные):<br/> Учащийся будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об интереснейшем виде спорта самбо, правилах, техники, тактики, правилах судейства и организации проведения соревнований;</li> <li>- углубит и дополнит знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.</li> </ul> <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разовьют мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;</li> <li>- разовьют всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;</li> <li>- разовьют волевые качества - смелость, решительность, самообладание;</li> <li>- разовьют лидерские качества, инициативность и социальную активность;</li> <li>- разовьют морально-волевые качества.</li> </ul> <p><u>Метапредметные (развивающие):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформируют дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывают культуру поведения;</li> <li>- привьют устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- сформируют здоровый образ жизни, привлекая, в том числе,</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.   |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)  | Программа доступна   |
| Возможность реализации в сетевой форме  | доступно   |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | При реализации программы (или ее частей) может применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.   |
| Материально-техническая база  | <p><b>Материально-техническое обеспечение:</b><br/>Занятия проводятся в просторном, светлом помещении, отвечающем санитарно – гигиеническим требованиям, с достаточным дневным и вечерним освещением (спортивный зал оборудованный борцовским ковром).</p> <p><b>Материалы и инструменты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- канат;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- гири</li> </ul> |
|   | Информационное обеспечение<br>Компьютер (ноутбук), проектор, флеш – карты, диски с тренировками.   |

## Содержание

|  |       |
|--|-------|
| Введение   | 6     |
| 1. Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования    | 6     |
| 1.1 Пояснительная записка                                  | 6     |
| 1.2. Цели и задачи   | 9     |
| 1.3. Содержание программы                                  | 9     |
| 1.4 Планируемые результаты                                 | 11    |
| 2 Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 12    |
| 2.1 Календарный учебный график                             | 12    |
| 2.2 Условия реализации программы                           | 18    |
| 2.3 Формы аттестации                                       | 18    |
| 2.4 Оценочные материалы                                    | 19    |
| 2.5 Методические материалы                                 | 19    |
| 2.6 Список литературы                                      | 23-24 |

## Введение

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Занятия борьбой самбо рассматриваются в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение, позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ предоставлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р).
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года - Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

**Направленность программы.** Образовательная программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Модифицированная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.

**Актуальность программы.** Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости.

Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Актуальность программы определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

**Новизна программы** заключается в том, что 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** программы в том, что она позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает их интерес к определенному виду спорта. В основе принципов построения спортивной подготовки в рамках предлагаемой программы лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена.

Используемые средства и методы тренировки ориентированы на постоянное развитие врожденных, биологически обусловленных возможностей обучающихся. Педагог экономно расходует арсенал средств и методов тренировки. Пока действует простое средство, более сложное остается на будущее, чтобы всегда имелось что-то, что не применялось ранее. Новизна и разнообразие средств в тренировочном процессе, и сознательное отношение юных спортсменов к выполняемой работе способствуют поддержанию интереса к тренировкам и преодолению одного из основных отрицательных факторов тренировок: монотонности тренировочного процесса.

**Отличительной особенностью** данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 9 -13 лет.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (с учетом психофизических особенностей ребенка); талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Наполняемость группы до 15 человек.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

**Уровень программы** - ознакомительный

**Объем и сроки реализации** - общее количество учебных часов 144

**Форма обучения** – очная

#### **Режим занятий**

| Год обучения | Продолжительность занятия(часов) | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель в году | Всего часов в год |
|--------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|
| 1            | 2                                | 2                      | 4                     | 36                   | 144               |
|              |                                  |                        |                       | Итого                | 144               |



## Особенности организации учебного процесса:

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» направлена на формирование знаний и развитие практических навыков борьбы.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Форма организации деятельности учащихся: групповая.

## 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

**Цель** данной программы: Развитие физических способностей и укрепления здоровья школьников, формирования навыков здорового образа жизни посредством приобщения к регулярным занятиям самбо.

### Задачи программы:

#### Образовательные (предметные):

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта самбо, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

#### Личностные:

- развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развивать лидерские качества, инициативность и социальную активность;
- развивать морально-волевые качества.

#### Метапредметные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать здоровый образ жизни, привлекая, в том числе, семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## 1.3. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы, аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |                             |
| 1.1   | Теоретическая подготовка.<br>Правила техники безопасности при проведении занятий.<br>Доврачебная помощь | 2                | 2      | -        | зачет                       |

|       |                              |     |   |     |  |
|-------|------------------------------|-----|---|-----|--|
| 1.2   | Физическая подготовка        | 60  | - | 60  | тестирование   |
| 1.3   | Техническая подготовка       | 74  | - | 74  | зачёт  |
| 1.5   | Сдача контрольных нормативов | 4   | - | 4   | 2 ч – промежуточная аттестация, 2 часа – итоговая аттестация |
| 1.6   | Участие в соревнованиях      | 4   | - | 4   | Соревнования внутришкольные                                  |
| Итого |                              | 144 | 2 | 142 |  |

### 1.3.2 Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка 2 часа. Правила техники безопасности при проведении занятий : Знакомство в группе. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности при проведении занятий. Доврачебная

2. Физическая подготовка. (всего 60 часов). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.. Акробатические упражнения. Спортивные эстафеты. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Круговые эстафеты, комбинированные эстафеты. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната».

3. Техническая подготовка (всего 74 часа)

Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, самостраховка на спину перекатом из упора присев, самостраховка на спину перекатом из полуприседа; конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа, самостраховки на бок перекатом из упора присев, самостраховки на бок перекатом из полуприседа.

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержание сбоку, удержание поперек, удержание верхом, удержание между ног, удержание с захватом ноги и шеи. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

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

4. Сдача контрольных нормативов (всего 4 часа)

Теория 1 ч. Тестирование основ знаний 1 час

Практика 3 ч.: 1 час- промежуточная аттестация. 2 ч. – Итоговая аттестация.

5. Соревнования 4 часа. Участие во внутришкольных соревнованиях.

### 1.3.3. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

Учащийся будет знать:

- об интереснейшем виде спорта самбо, правилах, техники, тактики, правилах судейства и организации проведения соревнований;
- углубит и дополнит знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Личностные:

- разовьют мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;
- разовьют всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- разовьют волевые качества - смелость, решительность, самообладание;

- разовьют лидерские качества, инициативность и социальную активность;
- разовьют морально-волевые качества.

Метапредметные (развивающие):

- сформируют дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывают культуру поведения;
- привьют устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- сформируют здоровый образ жизни, привлекая, в том числе, семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

| №                            | дата | тема  | Форма занятия  | Количество часов |          |           | Форма контроля и аттестации                  |
|------------------------------|------|---|--|------------------|----------|-----------|--|
|                              |      |   |  | всего            | теория   | практика  |  |
| 1.                           |      | Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности при проведении занятий. Доврачебная помощь | Беседа.<br>Беседа.<br>Просмотр презентаций, документального фильма | 2                | 2        | -         | Входная диагностика.<br>Беседа<br>Опрос      |
| <b>Физическая подготовка</b> |      |   |  | <b>60</b>        | <b>-</b> | <b>60</b> |  |
| 2                            |      | Строевые упражнения   | Беседа.<br>Практическая работа.                                    | 2                | -        | 2         | Текущий контроль, опрос, контрольные задания |
| 3                            |      | Общеразвивающие упражнения без предметов  | Практическая работа.   | 2                | -        | 2         |  |
| 4                            |      | Общеразвивающие упражнения без предметов  | Беседа.<br>Практическая работа, самостоятельная работа             | 2                | -        | 2         |  |
| 5                            |      | Общеразвивающие упражнения без предметов  | Практическая работа.   | 2                | -        | 2         |  |
| 6                            |      | Подвижная игра «Выталкивание в приседе»   | Практическая работа.   | 2                | -        | 2         |  |
| 7                            |      | Общеразвивающие упражнения с предметами   | Практическая работа.   | 2                | -        | 2         |  |

|    |  |  |   |   |   |   |  |
|----|--|--|---|---|---|---|--|
| 8  |  | Акробатические упражнения                    | Практическая работа, самостоятельная работа | 2 | - | 2 |  |
| 9  |  | Акробатические упражнения                    | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 10 |  | Спортивные эстафеты                          | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 11 |  | Упражнения для развития быстроты             | Практическая работа,                        | 2 | - | 2 |  |
| 12 |  | Подвижная игра «Выталкивание спиной»         | Практическая работа                         | 2 | - | 2 |  |
| 13 |  | Упражнения для развития силы                 | Практическая работа                         | 2 | - | 2 |  |
| 14 |  | Круговые эстафеты, комбинированные эстафеты. | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 | Контрольные задания                          |
| 15 |  | Упражнения для развития силы                 | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос, контрольные задания |
| 16 |  | Упражнения для развития ловкости             | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 17 |  | Подвижная игра «Перетягивание каната»        | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 18 |  | Упражнения для развития силы                 | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 19 |  | Акробатические упражнения                    | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос, контрольные задания |
| 20 |  | Акробатические упражнения                    | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 21 |  | Круговые эстафеты                            | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |
| 22 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами      | Практическая работа.                        | 2 | - | 2 |  |

|                               |  |  |  |           |   |           |                            |
|-------------------------------|--|--|--|-----------|---|-----------|----------------------------|
| 23                            |  | Подвижная игра «Выталкивание в приседе»        | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 24                            |  | Круговые эстафеты                              | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         | Опрос, контрольные задания |
| 25                            |  | Акробатические упражнения                      | Беседа.<br>Практическая работа                   | 2         | - | 2         | Опрос, контрольные задания |
| 26                            |  | Упражнения для развития силы                   | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 27                            |  | Упражнения для развития ловкости               | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 28                            |  | Упражнения для развития ловкости               | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 29                            |  | Подвижная игра «Вытолкни из круга»             | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 30                            |  | Общеразвивающие упражнения с предметами        | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 31                            |  | <b>Сдача контрольных нормативов</b>            | Практическая работа.<br>Промежуточная аттестация | 2         | - | 2         | Опрос, контрольные задания |
| <b>Техническая подготовка</b> |  |  |  | <b>74</b> | - | <b>74</b> |                            |
| 32                            |  | Перекаты в группировке: вперёд-назад           | Практическая работа.<br>Самостоятельная работа.  | 2         | - | 2         |                            |
| 33                            |  | Перекаты в группировке: влево-вправо           | Практическая работа                              | 2         | - | 2         |                            |
| 34                            |  | Перекаты в группировке: по кругу               | Практическая работа                              | 2         | - | 2         |                            |
| 35                            |  | Группировки при перекате назад из седа         | Практическая работа.                             | 2         | - | 2         |                            |
| 36                            |  | Группировки при перекате назад из упора присев | Практическая работа                              | 2         | - | 2         |                            |

|    |  |   |                      |   |   |   |                         |
|----|--|---|----------------------|---|---|---|-------------------------|
| 37 |  | Группировки при перекате назад из полуприседа     | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 38 |  | Группировки при перекате назад из основной стойки | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 39 |  | Самостраховка на спину перекатом из седа          | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 40 |  | Самостраховка на спину перекатом из седа          | Практическая работа. | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос |
| 41 |  | Самостраховка на спину перекатом из седа          | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 42 |  | Самостраховка на спину перекатом из упора присев  | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 43 |  | Самостраховка на спину перекатом из упора присев  | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 44 |  | Самостраховка на спину перекатом из упора присев  | Практическая работа. | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос |
| 45 |  | Самостраховка на спину перекатом из полуприседа   | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 46 |  | Самостраховка на спину перекатом из полуприседа   | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 47 |  | Самостраховка на спину перекатом из полуприседа   | Практическая работа. | 2 | - | 2 |                         |
| 48 |  | Перекаты влево и вправо через лопатки             | Практическая работа  | 2 | - | 2 |                         |

|    |  |  |                              |   |   |   |                         |
|----|--|--|------------------------------|---|---|---|-------------------------|
| 49 |  | Самостраховка на бок перекатом из седа         | Практическая работа          | 2 | - | 2 | Текущий контроль        |
| 50 |  | Самостраховка на бок перекатом из седа         | Практическая работа          | 2 | - | 2 |                         |
| 51 |  | Самостраховка на бок перекатом из седа         | Беседа.<br>Практическая игра | 2 | - | 2 |                         |
| 52 |  | Самостраховка на бок перекатом из упора присев | Практическая работа          | 2 | - | 2 |                         |
| 53 |  | Самостраховка на бок перекатом из упора присев | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 54 |  | Самостраховка на бок перекатом из упора присев | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 55 |  | Самостраховка на бок перекатом из полуприседа  | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 56 |  | Самостраховка на бок перекатом из полуприседа  | Практическая работа.         | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос |
| 57 |  | Самостраховка на бок перекатом из полуприседа  | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 58 |  | Удержание сбоку                                | Практическая работа.         | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос |
| 59 |  | Удержание поперек                              | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 60 |  | Удержание верхом                               | Практическая работа.         | 2 | - | 2 | Текущий контроль, опрос |
| 61 |  | Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку     | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 62 |  | Рычаг локтя с захватом руки между ногами       | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 63 |  | Ущемление ахиллесова сухожилия                 | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |
| 64 |  | Захваты. Выведение из равновесия               | Практическая работа.         | 2 | - | 2 |                         |



|                     |  |   |   |     |   |     |                            |
|---------------------|--|---|---|-----|---|-----|----------------------------|
| 65                  |  | Задняя подножка                         | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   | Текущий контроль           |
| 66                  |  | Передняя подножка                       | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   |                            |
| 67                  |  | Задняя подножка с захватом ноги снаружи | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   |                            |
| 68                  |  | Подсечка                                | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   | Текущий контроль, опрос    |
| 69                  |  | Бросок через бедро                      | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   |                            |
| 70                  |  | <b>Сдача контрольных нормативов</b>     | Подведение итогов. Итоговая аттестация. | 2   | - | 2   | Опрос, контрольные задания |
| <b>Соревнования</b> |  |   |   | 4   | - | 4   |                            |
| 71                  |  | Участие в внутришкольных соревнованиях  | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   |                            |
| 72                  |  | Участие в внутришкольных соревнованиях  | Практическая работа.                    | 2   | - | 2   |                            |
|                     |  |   | <b>ИТОГО:</b>                           | 144 | 6 | 138 |                            |

## **2.2 Условия реализации программы**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ «Самбо» требуется:

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

Занятия проводятся в просторном, светлом помещении, отвечающем санитарно – гигиеническим требованиям, с достаточным дневным и вечерним освещением (спортивный зал оборудованный борцовским ковром).

### ***Материалы и инструменты:***

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- канат;
- резиновые амортизаторы;
- перекладины;
- гири

### ***Методическое обеспечение***

- Схемы и плакаты освоения техники самбо.
- Правила самбо.
- Учебники по физической культуре

### ***Информационное обеспечение***

Компьютер (ноутбук), проектор, флеш-карты, диски с тренировками.

### ***Кадровые условия реализации программы.***

Занятия проводит Решетко Роман Николаевич, педагог дополнительного образования, образование высшее (бакалавр)

## **2.3. Формы подведения итогов и оценочные материалы:**

### **1.Формы отслеживания образовательных результатов:**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: аналитическая справка, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**2.Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, протоколы соревнований, фото, протоколы диагностики, отзывы педагогов и родителей.

### **3.Формы предъявления и демонстрация образовательных результатов:**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: аналитический материал по итогам проведения соревнований, аналитическая справка, отчет итоговый, контрольные соревнования .

### **Формы аттестации**

Способы проверки реализации дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

-сдача контрольных нормативов по физической подготовке;  
-участие в спортивных праздниках, конкурсах;  
-участие в товарищеских встречах и соревнованиях.  
Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:  
-соревнования школьного, районного масштабов.  
Входная аттестация проводится в начале учебно-тренировочного года – в сентябре; затем в январе - промежуточная аттестация и в мае – итоговая аттестация.

### **Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.).

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами самбо, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов, самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Контрольно-измерительные материалы:

<https://infourok.ru/test-normativy-po-sambo-4487871.html>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/26/kontrolno-otsenochnye-sredstva>

### **2.5. Методическое обеспечение программы**

1. Особенности организации образовательного процесса - очно
2. Методы обучения

Реализация программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

словесный (осуществляется через беседы об основах техники самбо и инструктажи о правилах поведения на занятиях);

наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов);

практический (выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);

объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

групповой – организация работы в группах;

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

3. Формы организации образовательного процесса: групповая

4. Формы организации учебного процесса. В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. По окончании учебного года юные учащиеся выполняют нормативные требования физической подготовленности по рекомендации педагога. Основная задача педагога – привить учащимся стойкий интерес к самбо. Тренировка должна быть увлекательной и разнообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

5. Педагогические технологии: Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

6. Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в предмете изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать упражнения, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция и анализ.

3. Закрепление знаний

Тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно или в микрогруппах.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

Основные виды занятий тесно связаны и дополняют друг друга, проводятся с учетом интересов детей.

7. Дидактические материалы:

Презентация «Самбо» : <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-sambo-kak-vid-sportivnogo-edinoborstva-1587406.html>

Дидактический материал: <http://www.allaboutsambo.ru/priyomy-protiv-borca-lezhashhego-na-spine/>

Тесты: <https://infourok.ru/viktorina-po-sambo-sudejskie-pravila-3-9-klass-4244163.html>

Игры на тренировке: <https://infourok.ru/razvivayuschie-igri-pri-zanyatiyah-borboy-sambo-2876720.html>

Подвижные игры:

[https://studwood.ru/1024153/turizm/igry\\_razvitiya\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_bortsou](https://studwood.ru/1024153/turizm/igry_razvitiya_fizicheskoy_podgotovki_bortsou)

Методические разработки: <https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-sambo-vid-sportivnogo-edinoborstva-4106608.html>

## **2.6. Список используемой литературы для педагога:**

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО - Под редакцией С.Е.Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с., ил
8. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: "Терра-Спорт", 2000
9. Герасимов Константин Александрович Специальная физическая подготовка (самбо). Учеб. пособие. - Саратов: СЮИ, 1999.
10. Мороз Валерий Васильевич, Замараев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофункцион. Аспекты приемов). Учеб. пособие. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999.

## **Список используемой литературы для учащихся:**

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.
3. Система САМБО А.А.
4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 8.«Боевые искусства Востока». Православный взгляд. М.,» Русский хронограф», 2003 год
9. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо. Учебное пособие. - Красноярск: 1998.
10. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО"Издательство Астрель", ООО "Издательство АСТ", 2001.

## **Список используемой литературы для родителей:**

1. Анализ проведения урока физкультуры / Под ред. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Академия, 2000. – 192 с.

3. Иващенко Владимир Васильевич Методика силовой подготовки юных самбистов.- Краснодар: Куб. ученик, 2000
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 6 кл.: пособие для учителя. – М.: Владос, 2004. – (Конспекты уроков). – 110 с. : ил.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Владос, 2002. – 144 с.: ил.
6. Есин Евгений Николаевич Невидимое оружие. - Нижний Новгород: "Нижегородское Книжное Издательство", 2002. - 320 с., ил. 6000 экз.
7. Железняк Ю.Д. Оборудование для занятий волейболом. //Физкультура в школе. – 1989. - № 2. – С. 34-41.
8. Спортивные игры / Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М, Савин В.П, Лексаков А.В. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Петров П. К. М.: Академия, 2009.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. - М., РГАФК, 1996, 100 экз.

#### *Интернет-источники*

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
3. Всероссийский реестр видов спорта, <http://sudact.ru/law/vserossiiskii-reestrvidov-sporta/>
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг - <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
5. Федерация самбо России <https://sambo.ru/>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
7. Журнал о САМБО - "Самозащита без оружия" – САМБО - <https://www.samoz-journal.ru/>