УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 СТАНИЦЫ ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН ИМЕНИ И.Ф. МАСЛОВСКОГО

Принята на заседании Педагогического совета от «31» августа 2021 г. Протокол N 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Самбо»

(Указывается наименование программы)

Уровень программы:	базовый (ознакомительный, базовый или углубленный)
Срок реализации прог	граммы: <u>1 год (720 ч.)</u> (общее количество часов)
Возрастная категория	: от 7 до 17 лет
Вид программы:	

Автор-составитель:

<u>Ланцев Александр Владимирович,</u>

<u>педагог дополнительного образования;</u>

(указать ФИО и должность разработчиков)

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.5.2. Список литературы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка.

программа Образовательная «Самбо» является дополнительной образовательной программой физкультурно - спортивной направленности, целью которой является приобщение детей к занятиям спортом, укрепление здоровья и гармоничное развитие спортсменов, всестороннее юных формирование жизненно-важных двигательных подготовленности, умений навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях школьной программы.

Отличительные особенности программы. В 2003 году самбо официально признано НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА в 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.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» адресована детям 7-17 лет.

В данном объединении могут заниматься дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья при наличии медицинской справки.

При приёме в группу учитывается интерес и мотивация к данному виду спорта.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной, численный состав обучающихся 12-15 человек.

Уровень программы, объем и сроки. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к базовому уровню.

Продолжительность реализации программы 10 месяцев – 720 часов (40 недель) – соответственно 18 часов в неделю.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 5 раз в неделю по 3 академических часа (45 мин.).

Особенности организации образовательного процесса.

Начало реализации программы ориентировано на детей 7-17 лет. Состав группы постоянный. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста.

Формы организации занятий по программе — групповая с индивидуальным подходом. Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, оно организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качество знаний и умений формируется в системе, индивидуализация обучения.

Виды занятий:

- информационные беседы;
- наглядно-демонстрационный инструктаж с консультацией руководителя;
- практические занятия с использованием наглядного материала;
- участие в соревнованиях.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Основные задачи:

1. Личностные (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.

2. Предметные (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.

3. Метапредметные (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,

1.3. Содержание программы

Содержание учебного материала строиться по принципу от простого к сложному.

Учебно-тематический план

No	Темы занятий	Темы занятий Всего Количество часов							
п\п		часов	Теория	Практика	аттестации,				
					контроля				
1	Вводные занятия. Основы знаний о	10	4	6					
	физической культуре								
2	Простейшие акробатические	10	2	8					
3	Гимнастика с основами акробатики	10		10					
4	Легкая атлетика	53	3	50					
5	Самбо	572	12	560	зачетные				
					занятия				
5.1	Техника самостраховки	115	2	113					

5.2	Техника борьбы в стойке	115	4	111	
5.3	Техника борьбы лёжа	115	2	113	
5.4	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	115	2	113	
5.5	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	112	2	110	
6	Подвижные спортивные игры, эстафеты	50		50	соревновани я
7	Соревнования	15	-	15	
	Итого	720	20	700	

Содержание учебного плана

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, «Поймай ленту», «Метатели». На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в

горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Самбо

- **Тема 1:**История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.
- **Тема 2:** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.
- **Тема 3:** Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.
- **Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро, бросок через плечо с колен, бросок через плечо со стойки, бросок с колен «мельница».
- **Тема 5:** Техника 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, выведение из равновесия партнера на коленях, перевороты, удержание верхом, удержание со стороны головы, удержания поперек, уходы от удержание переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, активные и пассивные защиты от переворачивания.
- **Тема 6:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 9: Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Тема 10: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол.

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, бросок через плечо с колен, бросок через плечо со стойки, бросок с колен «мельница».

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

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся получат теоретические сведения о самбо, правилах по борьбе самбо, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- улучшат общую физическую подготовку;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня.

Личностные результаты:

- у учащихся будет воспитанно стремление к здоровому образу жизни;
- у учащихся будет воспитанно умение работать и жить в коллективе, команде;
- у учащихся будет воспитанно чувство патриотизма к своему виду спорта, родной стране;

Метапредметные результаты:

- у учащихся будет сформирован спортивный кругозор;
- умение самостоятельно определять цель своего обучения;
- самостоятельно оценивать уровень сложности задания.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Начало учебного года - 01.09.2020 г.

Начало учебных занятий - 02.09.2020 г.

Окончание учебных занятий - 29.06.2021 г.

Продолжительность учебного года - 40 недель

2.1. Календарный учебный график программы

План	Место	No	Тема		Часы		Форма	Форма
	проведения	Занятия					занятия	контроля
	занятий			Всего	Теория	Практи		
						ка		
	1. «Вв	одные зан	нятия. Основы знаний о физической культуре»	10	4	6		
	Спортивный зал	1.1	История и развитие самбо в России, правила безопасности при	5	2	3	Беседа	
			проведении тренировок.					
	Спортивный зал	1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	5	2	3	видео	
	•		Понятие техники Самбо, ОРУ				материал	
			2. «Простейшие акробатические элементы».	10	2	8		
	Спортивный зал	2.3	Основы акробатики.	2	2		Беседа,	
	_						практическ ое занятие	
	Спортивный зал	2.4	Основные акробатические элементы.	4		4	практическ	
	•		Conomine appoint receive shemenris.			7	ое занятие	
	Спортивный зал	2.5	Основные акробатические элементы.	4		4	практическ	
			3. Раздел «Гимнастика с основами акробатики».	10		10	ое занятие	
	Спортивный зал	3.6	Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо.	4		4	практическ	
	Спортивный зал	3.0	Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо.	4		4	ое занятие	
	Спортивный зал	3.7	Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	3		3	практическ	
	1	2.0		-			ое занятие	
	Спортивный зал	3.8	Кульбит. Колесо.	3		3	практическ ое занятие	
			4. Раздел: «Легкая атлетика».	53	3	50		
	Спортивный зал	4.9	Основы легкой атлетики. Техника безопасного поведения при	3	3		Беседа,	тестирование
	•		выполнении легкоатлетических упражнений.				практическ	
			J 1	1			ое занятие	

Спортивный зал	4.10	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	3		3	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.11	Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	3		3	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.12	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».	3		3	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.13	Бег с прыжками и ускорением. Игра.	3		2	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.14	Беговые упражнения. Игра «Заяц без дома».	3		3	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.15	Бег с изменяющимся направлением – змейкой.	3		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.16	Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты».	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.17	Бег с изменяющимся направлением — спиной вперёд. Игра «Мышеловка».	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.18	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров».	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.19	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний».	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.20	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору».	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	4.21	Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	5		5	практическ ое занятие	
		5. Раздел «Самбо».	572	12	560		
		5.1 Техника самостраховки.	115	2	113		
Спортивный зал	5.1.22	Техника безопасности при падении, Падения техника, ОРУ	2	2		Беседа, практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.1.23	Падения техника, ОРУ	10		10	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.124	Основы техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад.	10		10	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.1.25	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.1.26	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	10		10	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.1.27	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.1.28	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.1.29	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и	10		10	практическ ое занятие	

		четвереньках.					
Спортивный зал	5.1.30	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	13		13	практическ ое занятие	
		5.2. Техника борьбы в стойке	115	4	111		
Спортивный зал	5.2.31	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2	2		Беседа, практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.2.32	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	4		4	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.2.33	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	4		4	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.2.34	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри.	2	2		Беседа, практическ ое занятие	тестирование
Спортивный зал	5.2.35	Броски: задняя подножка, передняя подножка.	4		4	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.2.36	Отработка Задней подножки.	4		4	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.2.37	Закрепление приема задней подножки	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.38	Бросок задней подножки с захватом воротника.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.39	Защита от задней подножки.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.40	Контр прием задней подножке.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.41	Отработка Передней подножки.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.42	Закрепление приема передней подножки.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.43	Защита от передней подножки.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.44	Контр прием передней подножке.	4		4	практическ	_
Спортивный зал	5.2.45	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	4		4	практическ	-
Спортивный зал	5.2.46	Броски: подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.47	ОРУ. Боковая подсечка под выставленную ногу.	4		4	практическ	
Спортивный зал	5.2.48	ОРУ. Боковая подсечка под выставленную ногу.	3		3	практическ	
Спортивный зал	5.2.49	Броски: задняя подножка, передняя подножка.	3		3	практическ	
	5.2.50		3		3	практическ	
			3		3	практическ	
		27 27				ое занятие	
	Спортивный зал	Спортивный зал 5.2.31 Спортивный зал 5.2.32 Спортивный зал 5.2.33 Спортивный зал 5.2.34 Спортивный зал 5.2.35 Спортивный зал 5.2.36 Спортивный зал 5.2.37 Спортивный зал 5.2.38 Спортивный зал 5.2.39 Спортивный зал 5.2.39 Спортивный зал 5.2.40 Спортивный зал 5.2.41 Спортивный зал 5.2.41 Спортивный зал 5.2.42 Спортивный зал 5.2.42 Спортивный зал 5.2.44 Спортивный зал 5.2.45 Спортивный зал 5.2.45 Спортивный зал 5.2.46 Спортивный зал 5.2.47 Спортивный зал 5.2.48 Спортивный зал 5.2.49 Спортивный зал 5.2.49 Спортивный зал 5.2.50 Спортивный зал 5.2.51	Спортивный зал 5.1.30 Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. 5.2. Техника борьбы в стойке 5.2.31 Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Спортивный зал 5.2.32 Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Спортивный зал 5.2.33 Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Спортивный зал 5.2.34 Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Спортивный зал 5.2.35 Броски: задняя подножка, передняя подножка. Спортивный зал 5.2.36 Отработка Задней подножки. Спортивный зал 5.2.37 Закрепление приема задней подножки. Спортивный зал 5.2.38 Бросок задней подножки. Спортивный зал 5.2.39 Защита от задней подножки. Спортивный зал 5.2.40 Контр прием задней подножки. Спортивный зал 5.2.41 Отработка Передней подножки. Спортивный зал 5.2.42 Закрепление приема передней подножки. Спортивный зал 5.2.43 Защита от передней подножки. Спортивный зал 5.2.45 Передняя подножка с захватом руки и туловища. Спортивный зал 5.2.46 Броски: подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи. Спортивный зал 5.2.47 ОРУ. Боковая подсечка под выставленную ногу. Спортивный зал 5.2.48 Броски: подсечка под выставленную ногу. Спортивный зал 5.2.49 Броски: задняя подножка, передняя подножка. Спортивный зал 5.2.49 Броски: задняя подножка, передняя подножка. Спортивный зал 5.2.49 Броски: задняя подножка, передняя подножка. Спортивный зал 5.2.49 Броски: задняя подножка, передняя подножка.	Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал 5.1.30 Падение на спину и на бок, кувырком вперёл, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. 13 праклачее се запятие се запятие се запятие прекат через плечо. Спортивный зал 5.2.31 Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. 2 2 111 Бессав, праклаческ се запятие се запятие предвижения. 4

			1 1	1		1 1	
C	5 2 52	2	3		3	ое занятие практическ	
Спортивный зал	5.2.53	Закрепление броска через бедро.	3		3	ое занятие	
Спортивный зал	5.2.54	Защита от броска через бедро.	3		3	практическ	
-						ое занятие	
Спортивный зал	5.2.55	Бросок через плечо с колен.	3		3	практическ	
- V					2	ое занятие	
Спортивный зал	5.2.56	Закрепление броска через плечо с колен.	3		3	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.2.57	Защита от броска через плечо с колен.	3		3	практическ	
-						ое занятие	
Спортивный зал	5.2.58	Бросок через плечо со стойки.	3		3	практическ	
C	5 2 50	n	3		3	ое занятие практическ	
Спортивный зал	5.2.59	Закрепление броска через плечо со стойки.	3		3	ое занятие	
Спортивный зал	5.2.60	Защита от броска через плечо со стойки.	3		3	практическ	
-						ое занятие	
Спортивный зал	5.2.61	Бросок с колен «мельница»	3		3	практическ	
C	5 2 62	2	3		2	ое занятие практическ	
Спортивный зал	5.2.62	Закрепление броска с колен «мельница»	3		3	ое занятие	
Спортивный зал	5.2.63	Защита от броска с колен «мельница»	3		3	практическ	
-		1				ое занятие	
Спортивный зал	5.2.64	Учебные схватки	3		3	практическ	
		5.2 Tayyaya Kana Kana Kana Siya	115	2	113	ое занятие	
		5.3 Техника борьбы лёжа		2	113	Г	
Спортивный зал	5.3.65	Перевороты. Удержания.	2	2		Беседа, практическ	
						ое занятие	
Спортивный зал	5.3.66	Перевороты.	4		4	практическ	
_					-	ое занятие	
Спортивный зал	5.3.67	Удержания.	4		4	практическ	
C	5.3.68	ODV	4		4	ое занятие практическ	
Спортивный зал	5.5.08	ОРУ, удержание сбоку захватом шеи и руки, выведение из равновесия	4		4	ое занятие	
		партнера на коленях					
Спортивный зал	5.3.69	Уход от удержание сбоку.	4		4	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.3.70	Удержание верхом.	4		4	практическ	
Спортивный зал	3.3.70	у держание верхом.	4		4	ое занятие	
Спортивный зал	5.3.71	Уход от удержание с верху	4		4	практическ	
-						ое занятие	
Спортивный зал	5.3.72	Удержание со стороны головы.	4		4	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.3.73	VVOT OT VITODWOVING OF OTODOVI FORONY	4		4	практическ	
Спортивный зал	3.3.73	Уход от удержания: со стороны головы.	4		4	ое занятие	
Спортивный зал	5.3.74	Удержания поперек.	4		4	практическ	
F		/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			•	ое занятие	
Спортивный зал	5.3.75	Уход от удержания поперек.	4		4	практическ ое занятие	

5.3.76	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	5		5	практическ ое занятие	
5.3.77	ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание	5		5	практическ ое занятие	
5.3.78	ОРУ, учебные схватки, подвижные игры, ОФП	5		5	практическ ое занятие	
5.3.79	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания.	5		5	практическ ое занятие	
5.3.80	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	5		5	практическ ое занятие	
5.3.81	Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	5		5	практическ ое занятие	
5.3.82	Защита от болевого приема: рычаг локтя через бедро.	5		5	практическ ое занятие	
5.3.83	Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку.	5		5	практическ ое занятие	
5.3.84	Защита от болевого приема: узел ногой от удержание сбоку.	5		5	практическ	
5.3.85	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	4		4	практическ	
5.3.86	Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку.	4		4	практическ	
5.3.87	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	4		4	практическ	
5.3.88	Защита от болевого приема: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	4		4	практическ	
5.3.89	Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия.	4		4	практическ	
5.3.90	Защита от болевого приема: ущемление ахиллесова сухожилия.	4		4	практическ	
5.3.91	Учебные схватки в партере.	4		4	практическ	
	5.4 Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	115	2	113		
5 4 92					Беседа,	
3.1.72	простепшие опосоом самозащиты.	_	2		практическ	
5.4.93	Расслабляющие удары в болевые точки.	21		21	*	
5 / 0/	Ocnopowijanina od povnoton po much po otlevija	21		21		
3.4.94	Освооождение от захватов за руки, за одежду.	21		21	ое занятие	
5.4.95	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	20		20	практическ ое занятие	
5.4.96	Простейшие способы самозащиты.	20		20	практическ ое занятие	
5.4.97	Расслабляющие удары в болевые точки.	20		20	практическ ое занятие	
5.4.98	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	21		21	практическ	
	5.3.77 5.3.78 5.3.79 5.3.80 5.3.81 5.3.82 5.3.83 5.3.84 5.3.85 5.3.86 5.3.87 5.3.88 5.3.89 5.3.90 5.3.91 5.4.92 5.4.93 5.4.94 5.4.95 5.4.96 5.4.97	Игры-задания. 5.3.77 ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. 5.3.78 ОРУ, учебные схватки , подвижные игры, ОФП 5.3.79 Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания. 5.3.80 Активные и пассивные защиты от переворачивания. 5.3.81 Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. 5.3.82 Защита от болевого приема: рычаг локтя через бедро. 5.3.83 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 5.3.84 Защита от болевого приема: узел ногой от удержание сбоку. 5.3.85 Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 5.3.86 Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 5.3.87 Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 5.3.88 Защита от болевого приема: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 5.3.89 Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия. 5.3.90 Защита от болевого приема: ущемление ахиллесова сухожилия. 5.3.91 Учебные схватки в партере. 5.4 Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Простейшие способы самозащиты. 5.4.93 Расслабляющие удары в болевые точки. 5.4.94 Освобождение от захватов туловища спереди и сзади. Б.4.97 Расслабляющие удары в болевые точки.	Игры-задания. Игры-задания. 5.3.77 ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. 5 5.3.78 ОРУ, Учебные схватки , подвижные игры, ОФП 5 5.3.79 Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания. 5 5.3.80 Активные и пассивные защиты от переворачивания. 5 5.3.81 Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро. 5 5.3.82 Защита от болевого приема: рычаг локтя через бедро. 5 5.3.83 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 5 5.3.84 Защита от болевого приема: узел ногой от удержания сбоку. 5 5.3.85 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 5.3.86 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 5.3.87 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 5.3.88 Защита от болевого приема: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4 5.3.89 Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия. 4 5.3.90 Защита от болевого приема: ущемление ахиллесова сухожилия. 4 5.4.91 Русбные схватки в партере. <	Игры-задания. Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. 5 5.3.78 ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. 5 5.3.79 Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания. 5 5.3.80 Активные и пассивные защиты от переворачивания. 5 5.3.81 Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. 5 5.3.82 Защита от болевого приема: узел ногой от удержания сбоку. 5 5.3.83 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 5 5.3.84 Защита от болевого приема: узел ногой от удержания сбоку. 5 5.3.85 Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4 5.3.87 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 5.3.88 Защита от болевого приема: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4 5.3.89 Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия. 4 5.3.90 Защита от болевого приема: ущемление ахиллесова сухожилия. 4 5.3.91 Учебные схватки в партере. 4 5.4.92 Простейшие способы самозащиты. 2	Игры-задания. Игры-задания. 5.3.77 ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. 5 5.3.78 ОРУ, учебные схватки , подвижные игры, ОФП 5 5 5.3.79 Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания. 5 5 5.3.80 Активные и пассивные защиты от переворачивания. 5 5 5.3.81 Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. 5 5 5.3.82 Защита от болевого приема: рычаг локтя через бедро. 5 5 5.3.83 Болевые приёмы: узел ногой от удержание сбоку. 5 5 5.3.84 Защита от болевого приема: узел ногой от удержание сбоку. 5 5 5.3.85 Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4 4 5.3.87 Болевые приёмы: узел ногой от удержание сбоку. 4 4 5.3.88 Защита от болевого приема: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4 4 5.3.89 Болевые приёмы: ушемление ахиллесова сухожилия. 4 4 5.3.90 Защита от болевого приема: ущемление ахиллесова сухожилия.	1.5.3.77 ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание 5 5 практиссо заивтие 5.3.78 ОРУ, удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание 5 5 практиссо заивтие 5.3.79 Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях 5 5 практиссо с заивтие 5.3.79 Переворачивания партнера стоящего в упоре на руках и коленях 5 5 практиссо с заивтие 5.3.80 Активные и пассивные защиты от переворачивания. 5 5 практиссо с заивтие 5.3.81 Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. 5 5 практиссо с заивтие 5.3.82 Защита от болевого приема: рычаг локтя через бедро. 5 5 практиссо с заивтие 5.3.83 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 5 5 практиссо с заивтие 5.3.84 Защита от болевого приема: узел ногой от удержание сбоку. 5 5 практиссо с заивтие 5.3.85 Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4 4 практиссо с заивтие 5.3.85 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 5 5 практиссо с заивтие 5.3.85 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 4 практиссо с заивтие 5.3.86 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 4 практиссо 5.3.87 Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. 4 4 практиссо практисс

Спортивный зал	5.4.99	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	20		20	практическ ое занятие	
		5.5 Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	112	2	110		
Спортивный зал	5.5.100	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками.	2	2		Беседа, практическ ое занятие	тестировани
Спортивный зал	5.5.101	Отводящие, гасящие и подставные блоки.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.5.102	Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.5.103	Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.5.104	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.5.105	Отводящие, гасящие и подставные блоки.	20		20	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.5.106	Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой.	10		10	практическ ое занятие	
Спортивный зал	5.5.107	Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.	10		10	практическ ое занятие	
		6 Подвижные спортивные игры, эстафеты	50		50		
Спортивный зал	6.108	Техника безопасного поведения при игре. Футбол.	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	6.109	Баскетбол.	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	6.110	Футбол.	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	6.111	Волейбол.	5		5	практическ ое занятие, игра	
Спортивный зал	6.112	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	5		5	практическ ое занятие	
Спортивный зал	6.113	Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	5		5	практическ ое занятие, игра	
Спортивный зал	6.114	Учебно-тренировочная игра футбол.	5		5	практическ ое занятие, игра	
Спортивный зал	6.115	Игра «Футбол».	8		8	практическ ое занятие, игра	
Спортивный зал	6.116	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	7		7	практическ ое занятие, беседа	
		7 Соревнования	15		15	Pa	
Спортивный зал	7.117	Проведение соревнований среди учащихся.	5		5	практическ	

						ое занятие,	
						игра	
Спортивный зал	7.118	Соревнования по волейболу.	5		5	практическ	
F	,,,,,				,	ое занятие	
Спортивный зал	7.119	Соревнования по уличному баскетболу.	3		3	практическ	
спортививи зал	7.117	copesites and the same control of the control of th	٥		J	ое занятие	
Спортивный зал	7.120	Соревнования по футболу.	2		2	практическ	
e irep mizmini sum	,,,20	copenies and the same	_		_	ое занятие,	
						игра	
		ИТОГО	720	20	700		
		nioi o	720		700		Į.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ №15, а также наличие ковра, матов.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение — реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области физической культуры и спорта, знающий специфику организации занятий в дополнительном образовании.

2.3. Формы аттестации.

Программой предусмотрено применение устной и практической форм контроля.

Оценка образовательных результатов по программе носит вариативный характер. Здесь отслеживается рост образовательных результатов каждого обучающегося, что позволяет диагностировать мотивацию личностных достижений.

2.4. Оценочные материалы.

Тестирование проводят вначале учебно-тренировочного года-в сентябреоктябре; затем в его середине-в декабре-январе и перед началом летней серии соревнований в апреле – мае.

2.5. Методические материалы.

Для реализации программы «Самбо» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный; практический; игровой, дискуссионный, воспитание - убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Учебные занятия преподаватель проводит при помощи следующих технологий: индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего игровой коммуникативная технология деятельности, обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- практическое использование полученных знаний: спортивные игры, соревнования;
- участие в общешкольных, районных соревнованиях;
- работа с учебной литературой.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

- 1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие М.,1982г.
- 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. М.: Академия, 2003, 2007. 408 с. (Высшее образование). Мин.образ.
- 3. Харлампиев А.А. Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.
- 4. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП
- 5. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
- 6. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К.Грачев. М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
- 7. Харлампиев А. А. Борьба самбо, «Ф и С» , 1964 г
- 8. Жуков М.Н.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 160 с.
- 9. Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
- 10. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособ. / Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. М.: ТВТ Дивизион, 2005. 280с.
- 11. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. М., 2000
- 12. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. М., 2001
- 13. Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений.

Список литературы для детей

- 1. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП
- 2. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
- 3. Харлампиев А. А. - Борьба самбо, «Ф и С» , 1964 г
- 4. Харлампиев А.А. Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.
- 5. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособ. / Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. М.: ТВТ Дивизион, 2005. 280с.