

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

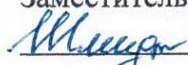
633623, Новосибирская область, Сузунский муниципальный округ,

р.п. Сузун, ул. Ленина, 14,

т. 8 (246) 2-22-24, Е – mail s_1_suz@edu54.ru

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Е.А.Шмидт

«31» августа 2026 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Самбо»**

5-9 класс

на 2026-2027 учебный год

Составитель

Омельченко С.С.

Сузун, 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Интеллектуальные марафоны» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта РФ от 04.12.2025 № 1083 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо"».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р).
- Приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1063 «Об утверждении правил вида спорта "самбо"».

Направленность программы «Самбо» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа направлена на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей и подростков ведёт к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Известно, что самбо – «Самозащита без Оружия» признано официально национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации, представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям, способствует развитию морально-волевых качеств человека, воспитанию патриотизма и чувства гражданского долга.

Подготовка обучающихся осуществляется **на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.**

На стартовый уровень обучения зачисляются дети, вне зависимости от их физического развития, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское заключение), что делает эту программу доступной для всех, кто хочет научиться борьбе самбо.

На базовый уровень зачисляются (переводятся) обучающиеся, успешно прошедшие программу стартового уровня и мотивированные к дальнейшему обучению простейшим навыкам борьбы.

На продвинутый уровень переводятся обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне, выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП, годные по состоянию здоровья и заинтересованные в улучшении своих результатов.

Актуальность программы. Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Самбо – наука обороны, а не нападения. Занимаясь самбо, дети научатся защищать себя и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Ведущая идея в начале программы – через массовое обучение детей самбо привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни и помочь каждому ребенку найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию. Многолетние занятия самбо позволят расширить круг общения обучающихся, наладить обмен опытом с борцами из других городов и клубов, для достижения более высоких личных результатов и доведении навыков до автоматизма.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей.

Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

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

Цель программы: создание условий для целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Самбо»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Для достижения цели необходимо решение **следующих задач:**

образовательные:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники борьбы самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

личностные:

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально-творческой деятельности.

Адресат программы: дети и подростки 7 – 15 лет, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Уровень, объём и срок реализации программы (ознакомительный, базовый, углубленный, продолжительность образовательного процесса, этапы обучения)

Объём и срок освоения программы в зависимости от осваиваемого уровня:

- стартовый: 4 часа в неделю, всего 136 часов;
- базовый: 4 часа в неделю, всего 136 часов;
- продвинутый: 4 часа в неделю, всего 136 часов.

Форма обучения: очная.

Форма аттестации: тестирование.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, занятие по 90 минут.

Срок реализации программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса (указать состав групп, виды учебных занятий)

Разновозрастный переменный состав групп обучающихся 7 – 15 лет.

Формы занятий:

- практические занятия,
- соревнования,
- спортивные праздники,
- тестирование: сдача контрольных нормативов,
- встречи с интересными людьми,
- показательные выступления.

Форма организации деятельности учащихся:

- групповая - организация работы в группе;
- индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, консультации.

3. Содержание программы (Стартовый уровень)

Раздел 1. «Азбука самбо».

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры, ОРУ.

Теория: Введение в предмет. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятии в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре.

Практика: тестирование, проведение игр, ОРУ.

Тема 2. Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.

Теория: История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Основы техники и тактики самбо.

Практика: Краткое изучение активной обороны, встречной борьбы, нападения, преследования и обеспечения полной победы.

Тема 4. Кросс. Бег с ускорением. Практика: кросс, бег с ускорением.

Тема 5. Гимнастические упражнения, акробатика. Практика: выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц.

Тема 6. Подвижные, спортивные игры. Практика: проведение подвижных и спортивных игр, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

Тема 7. Челночный бег. Практика: челночный бег.

Тема 8. Подтягивание на высокой перекладине. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

Тема 10. Поднятие туловища и ног. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота и ног.

Тема 11. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

Тема 12. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений.

Тема 13. Работа в парах. Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности.

Тема 14. Отработка бросков. Практика: отработка бросков в паре с партнером.

Тема 15. Силовая тренировка. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

Тема 16. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 17. Упражнения для укрепления мышц шеи. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

Тема 18. Упражнения для укрепления мышц живота. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

Тема 19. Упражнения для укрепления мышц спины. Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Тема 20. Упражнения с набивным мячом. Практика: выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

Тема 21. Упражнения с партнером. Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.

Тема 22. Упражнения с гантелями. Практика: комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

Тема 23. Борьба. Практика: тренировка со спарринг партнером.

Тема 24. Упражнения с отягощением. Практика: выполнение комплекса упражнений с отягощением.

Тема 25. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Практика: тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

Тема 26. Упражнения со снарядами: скакалкой. Практика: выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

Тема 27. Упражнения со снарядами: перекладиной. Практика: подтягивание на количество раз, подтягивание на скорость.

Тема 28. Упражнения со снарядами: канатом. Практика: лазание вверх-вниз до "отказа", лазание на скорость из положения сидя; лазание с отягощением.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики

Тема 1. Гимнастические упражнения, их назначение. Теория: изучение видов гимнастических упражнений и их роль в тренировочном процессе. Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Теория: изучение гигиены, режима дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Практика: опрос, тестирование.

Тема 3. Обучение технике кувырка вперёд. Практика: отработка техники кувырка вперёд.

Тема 4. Обучение технике кувырка назад. Практика: отработка техники кувырка вперёд.

Тема 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Практика: отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Тема 6. Лазание. Практика: лазание.

Тема 7. Подтягивание на высокой перекладине. Практика: отработка техники подтягивания на высокой перекладине.

Тема 8. Подтягивание на перекладине. Практика: отработка техники подтягивания на перекладине.

Тема 9. Гимнастические упражнения на низкой перекладине. Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Тема 10. Гимнастические упражнения на высокой перекладине. Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Тема 11. Перемещение по рукоходу. Практика: отработка техники перемещения по рукоходу.

Тема 12. Акробатические упражнения. Практика: выполнение комплекса акробатических упражнений: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка».

Раздел 3. «Подвижные игры»

Тема 1. Подвижные игры на развитие быстроты. Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Загони в угол» и др.

Тема 2. Подвижные игры на развитие силы. Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Самый сильный» и др.

Тема 3. Подвижные игры на развитие ловкости. Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку» и др.

Тема 4. Подвижные игры на развитие выносливости. Практика: участие и проведение подвижных игр «Не коснись каната», «Один против трёх» и др.

Тема 5. Игры с бегом. Практика: участие и проведение подвижных игр «Подвижный ковёр», «Догони, если сможешь», «Салки», «Салки на ковре» и др.

Тема 6. Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Практика: эстафета «Кто сильнее?!», «Кто быстрее?!».

Тема 7. Игры с упражнениями на равновесие. Практика: участие и проведение подвижных игр «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри» и др.

Тема 8. Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши. Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу» и др.

Тема 9. Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом. Практика: участие и проведение подвижных игр «Овцы и волк», «У медведя во бору».

Тема 10. Комбинированные эстафеты. Практика: эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

Тема 11. Игры на координационные способности. Практика: участие и проведение подвижных игр.

Тема 12. Эстафеты. Практика: эстафеты.

Раздел 4. «Самбо»

Тема 1. Самбо. Теория: История возникновения самбо. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо. Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Основная стойка: фронтальная, правая, левая. Практика: отработка основных стоек.

Тема 3. Защитная стойка: фронтальная, правая, левая. Практика: отработка защитных стоек.

Тема 4. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах. Практика: участие и проведение игр-эстафет с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

Тема 5. Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд. Практика: отработка перемещения по ковру попеременным шагом.

Тема 6. Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд. Практика: отработка перемещения по ковру с подшагиванием.

- Тема 7.** Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад. Практика: отработка техники самостраховки.
- Тема 8.** Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Практика: отработка техники самостраховки.
- Тема 9.** Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Практика: отработка техники самостраховки.
- Тема 10.** Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Практика: отработка техники самостраховки.
- Тема 11.** Техника самостраховки: перекат через плечо. Практика: отработка техники самостраховки. **Тема 12.** Борьба с партнёром. Практика: отработка техники самостраховки в борьбе с партнёром.
- Тема 13.** Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги. Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.
- Тема 14.** Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа. Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.
- Тема 15.** Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя. Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.
- Тема 16.** Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя. Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.
- Тема 17.** Борьба с партнёром. Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание в процессе борьбы с партнёром.
- Тема 18.** Удержание сбоку, поперёк. Практика: отработка удержания сбоку, поперёк.
- Тема 19.** Изучение броска через бедро. Практика: отработка броска через бедро.
- Тема 20.** Изучение броска через спину (плечо) с колен. Практика: отработка броска через спину (плечо) с колен.
- Тема 21.** Борьба с партнёром. Практика: отработка бросков в процессе борьбы с партнёром.
- Тема 22.** Итоговое занятие: сдача нормативов. Практика: сдача нормативов.

Содержание программы (Базовый уровень)

Раздел 1. Общая физическая подготовка

- Тема 1.** Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Теория: Инструктаж по ТБ.
- Тема 2.** Спортивная борьба. Место и значение её в системе физического воспитания. Теория: Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания.
- Тема 3.** Народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Теория: Народная борьба в России.
- Тема 4.** Крупнейшие соревнования по борьбе самбо. Теория: Соревнования по самбо.
- Тема 5.** Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание. Теория: Режим питания и закаливания.
- Тема 6.** Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия. Теория: Профилактические мероприятия.
- Тема 7.** Правила соревнований по самбо. Теория: правила соревнований по самбо.
- Тема 8.** Акробатические упражнения. Теория: Влияние акробатических упражнений на развитие организма. Роль акробатических упражнений в умениях самбо. Практика: выполнение акробатических упражнений.
- Тема 9.** Упражнения на развитие силы и выносливости. Практика: выполнение упражнений на развитие силы и выносливости.
- Тема 10.** Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации. Практика: выполнение упражнений на развитие силы и выносливости, быстроты, ловкости, координации.
- Тема 11.** Упражнения на развитие гибкости. Практика: выполнение упражнений на развитие силы и выносливости, гибкости.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Практика: Выполнение упражнений по теме.

Тема 2. Специально подготовительные упражнения для бросков. Практика: выполнение подготовительных упражнений для бросков.

Тема 3. Специально подготовительные упражнения для борьбы лёжа. Практика: выполнение упражнений.

Тема 4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Теория: психологическая подготовка к борьбе самбо. Теория: выполнение специальных упражнений борьбы самбо.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 1. Повторение ранее изученных приёмов, изучение новых приёмов и их комбинации.

ТБ при выполнении приёмов в борьбе стоя и лёжа, а также при болевых приёмах. Теория: Повторение ТБ и ранее изученных приёмов. Практика: повторение изученных приёмов.

Тема 2. Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах из стойки. Практика: приёмы само страховки.

Тема 3. Борьба лёжа: удержания: сбоку с захватом руки без захвата шеи. Борьба лёжа: удержания: поперёк с захватом дальнего плеча из-под шеи. Борьба лёжа: удержания: верхом прижимаясь грудью к груди и оплетая ноги соперника; со стороны ног с захватом пояса. Теория: повторение ТБ при выполнении борьбы. Практика: отработка борьбы лёжа.

Тема 4. Перевероты: с захватом двух рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ. С захватом шеи из-под плеча и дальней ноги. Практика: отработка переверотов.

Тема 5. Борьба в стойке: задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; через спину. Практика: отработка борьбы в стойке.

Тема 6. Подсечки: передняя; боковая. Теория: ТБ. Практика: выполнение подсечек.

Тема 7. Зацепы: стопой; голенью. Теория: ТБ. Практика: выполнение зацепов.

Тема 8. Болевые приёмы на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча. Теория: болевые приёмы. Практика: отработка болевых приёмов.

Тема 9. Болевые приёмы на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы. Повторение ранее изученных тактических приемов. Теория: болевые приёмы. Практика: отработка болевых приёмов.

Тема 10. Приемы тактической борьбы. Практика: отработка тактических приёмов.

Тема 11. Технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты. Практика: отработка тактических приёмов.

Тема 12. Технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, на выносливость. Практика: отработка тактических приёмов.

Тема 13. Технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты, борьба на силу, на выносливость. Практика: отработка тактических приёмов.

Тема 14. Стойки, захваты, передвижения. Практика: отработка тактических приёмов.

Тема 15. Техника бросков в стойке. Практика: отработка тактических приёмов.

Тема 16. Упражнения для развития нравственных качеств средствами по виду спорта «самбо». Практика: отработка тактических приёмов.

Раздел 4. Контрольные переводные испытания

Тема 1. Понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся базового уровня. Теория: содержание нормативов по самбо.

Тема 2. Подготовка к сдаче и сдача итоговых контрольных нормативов. Практика: подготовка к сдаче и сдача нормативов.

Тема 3. Самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся. Теория: самоанализ своей подготовки по самбо.

Содержание программы (Продвинутый уровень)

Раздел 1. К основам единоборства

Тема 1. Водное занятие. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы. Теория: развитие борьбы самбо.

Тема 2. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса. Теория: ТБ

Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. Теория: роль контроля и оказание первой помощи при травмах.

Тема 4. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. Теория: методы совершенствования борьбы.

Тема 5. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца. Теория: что такое волевые качества, их роль в жизни спортсмена.

Тема 6. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. Теория: основы теории и тактики спортивной борьбы.

Раздел 2. Самбо. «Всё дело в технике!»

Тема 1. ОФП. СФП. Практика: выполнение упражнений с соблюдением ТБ.

Тема 2. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа

Тема 3. Защита при борьбе лёжа. Практика: выполнение упражнений.

Тема 4. Ответные приемы при борьбе лёжа. Практика: выполнение упражнений.

Тема 5. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. Практика: выполнение упражнений.

Тема 6. Совершенствование приемов борьбы в партере. Практика: совершенствование приёмов борьбы.

Тема 7. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Практика: совершенствование приёмов борьбы.

Тема 8. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Практика: совершенствование приёмов борьбы.

Тема 9. Учебные схватки. Практика: соревновательные упражнения.

Тема 10. Тренировочные схватки. Практика: участие в соревнованиях.

Раздел 3. Юный арбитр

Тема 1. Организация и проведение соревнований Теория: Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства. Практика: Анализ положения о соревнованиях по самбо, по дзюдо. Ведение протокола схваток во время учебных заданий.

Тема 2. Правила игры. Теория: Официальные правила вида спорта «самбо» и «дзюдо». Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикуляция . Практика: Выявление первоначальных знаний о правилах соревнований и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

Тема 3. Судейство соревнований Теория: Виды судейства (судья на ковре, второй судья). Методика судейства. Практика: Просмотр видеозаписей схваток для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство соревнований на школьном уровне. Приобретение необходимых навыков судейства с целью закрепления теоретических знаний.

3. Планируемые результаты

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

Метапредметными результатами программы является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности;
- проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД, умение:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы.

Коммуникативные УУД, умение:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им.

Предметные результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы (соревнования, массовые мероприятия).

Программой «Самбо» предусмотрены следующие формы контроля:

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

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

Основная форма контроля на занятиях – педагогическое наблюдение. Результаты фиксируются в учебных журналах.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Название темы	Формы	Количество часов
---	------------------	---------------	-------	------------------

п/п			аттестации контроля	Всего	Теория	Практика
		Стартовый уровень				
1	Азбука самбо			42	4	38
1.1		Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры ОРУ	Беседа, опрос, тестирование	1	0,5	0,5
1.2		Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо	Беседа, опрос, тестирование	1	0,5	0,5
1.3		Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	Наблюдение, беседа	1	1	
1.4		Кросс. Бег с ускорением	Наблюдение, беседа	2		2
1.5		Гимнастические упражнения, акробатика	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
1.6		Подвижные спортивные игры	Наблюдение, беседа	1		1
1.7		Челночный бег	Наблюдение, беседа	1		1
1.8		Подтягивание на высокой перекладине	Наблюдение, беседа	2		2
1.9		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наблюдение, беседа	1		1
1.10		Поднятие туловища и ног	Наблюдение, беседа	1		1
1.11		Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
1.12		Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	Наблюдение, беседа	2		2
1.13		Работа в парах	Наблюдение, беседа	2		2
1.14		Отработка ударов	Наблюдение, беседа	2		2
1.15		Силовая тренировка	Наблюдение, беседа	1		1
1.16		Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Наблюдение, беседа	2		2
1.17		Упражнения для укрепления мышц шеи	Наблюдение, беседа	1		1
1.18		Упражнения для укрепления мышц живота	Наблюдение, беседа	1		1
1.19		Упражнения для укрепления	Наблюдение,	1		1

		мышц спины	беседа			
1.20		Упражнения с набивным мячом	Наблюдение, беседа	1		1
1.21		Упражнения с партнером	Наблюдение, беседа	2		2
1.22		Упражнения с гантелями	Наблюдение, беседа	2		2
1.23		Борьба	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
1.24		Упражнения с отягощением	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
1.25		Упражнения с набивными и теннисными мячами	Наблюдение, беседа	1		1
1.26		Упражнения со снарядами: скакалкой	Наблюдение, беседа	1		1
1.27		Упражнения со снарядами: мешком	Наблюдение, беседа	2		2
1.28		Упражнения со снарядами: грушей	Наблюдение, беседа	2		2
2	Гимнастика элементами акробатики			26	3,5	22,5
2.1		Гимнастические упражнения и их назначение	Беседа, опрос	1	0,5	0,5
2.2		Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	Беседа, опрос	1	0.5	0.5
2.3		Обучение технике кувырка вперед.	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
2.4		Обучение технике кувырка назад	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5
2.5		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Наблюдение, беседа	2		2
2.6		Лазание	Наблюдение, беседа	2		2
2.7		Подтягивание на высокой перекладине	Наблюдение, беседа	2		2
2.8		Подтягивание на перекладине	Наблюдение, беседа	3		3
2.9		Гимнастические упражнения на низкой перекладине	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
2.10		Гимнастические упражнения на высокой перекладине	Наблюдение, беседа.	2	0,5	1,5
2.11		Перемещение по рукоходу	Наблюдение, беседа.	3		3
2.12		Акробатические упражнения	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5

3	Подвижные игры			19	0	19
3.1		Подвижные игры на развитие быстроты	Наблюдение, беседа	2		2
3.2		Подвижные игры на развитие силы	Наблюдение, беседа	2		2
3.3		Подвижные игры на развитие ловкости	Наблюдение, беседа	2		2
3.4		Подвижные игры на развитие выносливости	Наблюдение, беседа	2		2
3.5		Игры с бегом	Наблюдение, беседа	1		1
3.6		Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	Наблюдение, беседа	1		1
3.7		Игры с упражнениями на равновесие	Наблюдение, беседа	2		2
3.8		Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши	Наблюдение, беседа	1		1
3.9		Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом	Наблюдение, беседа	2		2
3.10		Комбинированные эстафеты	Наблюдение, беседа	1		1
3.11		Игры на координационные способности	Наблюдение, беседа	2		2
3.12		Эстафеты	Наблюдение, Беседа	1		1
4	Самбо			49	5,5	43,5
4.1		Самбо	Беседа, опрос.	1	1	-
4.2		Основная стойка: фронтальная, правая, левая	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
4.3		Защитная стойка: фронтальная, правая, левая	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
4.4		Игры-эстафеты в стойках, перемещение в парах	Наблюдение, беседа	2		2
4.5		Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд	Наблюдение, беседа	2		2
4.6		Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
4.7		Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5
4.8		Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5

4.9		Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на ичетвереньках	Наблюдение, беседа	3		3
4.10		Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5
4.11		Техника самостраховки: перекат через плечо	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
4.12		Борьба с партнёром	Наблюдение, беседа	2		2
4.13		Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5
4.14		Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа	Наблюдение, беседа	2		2
4.15		Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5
4.16		Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя	Наблюдение, беседа	3		3
4.17		Борьба с партнёром	Наблюдение, беседа	2		2
4.18		Удержание сбоку, поперёк	Наблюдение, беседа	2		2
4.19		Изучение броска через бедро	Наблюдение, беседа	2	0,5	1,5
4.20		Изучение броска через спину (плечо) с колен	Наблюдение, беседа	3	0,5	2,5
4.21		Борьба с партнёром	Наблюдение, беседа	2		2
4.22		Итоговое занятие: сдача нормативов	Наблюдение, беседа	1		1
	Всего часов			136	10	126

Базовый уровень

№ п/п	Название раздела	Название темы	Формы аттестации контроля	Количество часов		
				Всего	Теория	Практика
1.	ОФП			34	7	27
1.1		Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии.	Тестирование, перечень вопросов	1	1	
1.2		Спортивная борьба. Место и значение её в системе физического воспитания.	Тестирование, перечень вопросов	1	1	

1.3		Народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы.	Тестирование, перечень вопросов	1	1	
1.4		Крупнейшие соревнования по борьбе самбо.	Тестирование, перечень вопросов	1	1	
1.5		Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	Тестирование, перечень вопросов	1	1	
1.6		Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Тестирование, перечень вопросов	1	1	
1.7		Правила соревнований по самбо	Тестирование, перечень вопросов	1	1	
1.8 – 1.19		Акробатические упражнения	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.	12		12
1.20 – 1.24		Упражнения на развитие силы и выносливости	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.	5		5
1.25 – 1.29		Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.	5		5
1.30 – 1.34		Упражнения на развитие гибкости	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.	5		5
2.	Специальная физическая подготовка			28	3	25
2.35 – 2.44		Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	10	1	9
2.45 – 2.52		Специально подготовительные упражнения для бросков	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	8	0,5	7,5
2.53 – 2.60		Специально подготовительные упражнения для борьбы лёжа	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	8	0,5	7,5
2.61 – 2.62		Упражнения специальной физической и психологической подготовки	Наблюдение, анализ выполнения	2	1	1

			упражнений.			
3.	Техническая подготовка			69	8	61
3.63 – 3.65		Повторение ранее изученных приёмов, изучение новых приёмов и их комбинации.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	3	1	2
3.66 – 3.67		ТБ при выполнении приёмов в борьбе стоя и лёжа, а также при болевых приёмах	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	2	1	1
3.68 – 3.70		Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах из стойки	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	3	0,5	2,5
3.71 – 3.75		Борьба лёжа: удержания: сбоку с захватом руки без захвата шеи.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	5	0,5	4,5
3.76 – 3.80		Борьба лёжа: удержания: поперёк с захватом дальнего плеча из-под шеи.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	5	0,5	4,5
3.81 – 3.85		Борьба лёжа: удержания: верхом прижимаясь грудью к груди и оплетая ноги соперника; со стороны ног с захватом пояса.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	5	0,5	4,5
3.86 – 3.90		Перевероты: с захватом двух рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	5	0,5	4,5
3.91 – 3.95		С захватом шеи из-под плеча и дальней ноги.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	5	0,5	4,5
3.96 – 3.100		Борьба в стойке: задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; через спину.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	5		5
3.101 – 3.104		Подсечки: передняя; боковая.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	4	0,5	3,5
3.105 – 3.108		Зацепы: стопой; голенью.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	4	0,5	3,5
3.109 – 3.111		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	3	0,5	2,5
3.112		Болевые приёмы на ноги:	Наблюдение,	3	0,5	2,5

– 3.114		ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.	анализ выполнения упражнений.			
3.115 – 3.117		Повторение ранее изученных тактических приемов.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	3		3
3.118 – 3.120		Приемы тактической борьбы.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	3	0,5	23,5
3.121 – 3.122		Технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	2		2
3.123 – 3.124		Технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, на выносливость.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	2		2
3.125 – 3.126		Технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты, борьба на силу, на выносливость.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	2		2
3.127 – 3.128		Стойки, захваты, передвижения	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	2		2
3.129 – 3.130		Техника бросков в стойке	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	2		2
3.131		Упражнения для развития нравственных качеств средствами по виду спорта «самбо»	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	1	0,5	0,5
4.	Контрольные переводные испытания			5	1	4
4.132		Понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся базового уровня.	Контрольно-переводные нормативы	1	1	
4.133 – 4.134		Подготовка к сдаче и сдача итоговых контрольных нормативов	Контрольно-переводные нормативы	2		2
4.135 – 4.136		Самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся	Контрольно-переводные нормативы	2		2
	Всего часов			136	19	117

Продвинутый уровень

№ п/п	Название раздела	Название темы	Формы аттестации контроля	Количество часов		
				Всего	Теория	практика
1	К основам единоборства			10	6	4
1.1		Водное занятие. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	Беседа, краткий опрос	1	1	
1.2		Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	Беседа, краткий опрос	1	1	
1.3		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи	Беседа, краткий опрос	1	1	
1.4		Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	Беседа, краткий опрос	1	1	
1.5		Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	Беседа, краткий опрос	1	1	
1.6 – 1.10		Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	Беседа, краткий опрос	5	1	4
2	Самбо. «Всё дело в технике!»			116	6	110
2.11 – 2.22		ОФП. СФП.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	12	1	11
2.23 – 2.32		Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	10	1	9
2.33 – 2.40		Защита при борьбе лёжа	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	8	0,5	7,5
2.41 – 2.55		Ответные приемы при борьбе лёжа	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	15	0,5	14,5
2.56 – 2.63		Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	8	0,5	7,5
2.64		Совершенствование приемов	Наблюдение,	10	0,5	9,5

– 2.73		борьбы в партере	анализ выполнения упражнений.			
2.74 – 2.88		Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	15	1	14
2.89 – 2.108		Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.	20	1	19
2.109 – 2.116		Учебные схватки	Соревнования	8		8
2.117 – 2.126		Тренировочные схватки	Соревнования	10		15
3	Юный арбитр			10	3	7
3.127 – 3.129		Организация и проведение соревнований	Беседа. Опрос. Наблюдение, анализ	3	1	2
3.130 – 3.132		Официальные правила вида спорта «самбо». Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикация.	Беседа. Опрос. Наблюдение, анализ	3	1	2
3.133 – 3.136		Виды судейства (судья на ковре, второй судья). Методика судейства.	Беседа. Опрос. Наблюдение, анализ	4	1	3
	Всего часов			136	15	121