



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 г. Углегорска

694242, Сахалинская область, г. Углегорск, ул. 8 Марта, д. 1  
тел/факс (42432) 43082/44130, E-mail: [ugl-school-65@yandex.ru](mailto:ugl-school-65@yandex.ru), сайт: [uglsosh5.sakhalinschool.ru](http://uglsosh5.sakhalinschool.ru)

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
от « \_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 5  
\_\_\_\_\_ Маркова Сон Ок  
Приказ № \_\_ от « \_ » \_\_ 2023 г.

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «САМБО»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: обучающиеся 6 – 12 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Агапова О.М.  
педагог дополнительного образования

г. Углегорск  
2023

## Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержательный раздел.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Содержание программы.....	9
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов .....	12
2.4. Календарный учебный график.....	13
3.Организационный раздел. ....	13
3.1. Методическое обеспечение программы .....	13
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	15
3.3. Кадровое обеспечение программы.....	15
4. Приложения.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 16
Приложение 1 .....	17
Приложение 2 .....	17
Приложение 3 .....	20
Приложение 4 .....	21
Приложение 5.....	21

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа внеурочной деятельности «Самбо» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022);

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

8. Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от [07.05.2020](#) года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

10. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

15. Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года n 9-30 об образовании в Сахалинской области (с изменениями на 1 июня 2022 года);

16. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

17. Устав МБОУ СОШ № 5 г. Углегорска

**Актуальность.** Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Уровень сложности программы:** стартовый.

**Адресат программы.** Программа актуальна для обучающихся 6 - 12 лет. В группу принимаются обучающиеся, у которых нет первоначальных знаний в области борьбы самбо. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинского заключения, дающего допуск к занятиям с физическими нагрузками.

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.**

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

- словесный,
- наглядный,
- практически-прикладной.

**Тип занятий.**

- информационно-познавательный,
- мотивационно-стимулирующий,
- коррекционно-контролирующий,
- комбинированный.

**Виды занятий:**

- лекционное занятия,
- практическое занятие,
- занятие-соревнование,
- демонстрация,
- занятие-игра,
- соревнования,
- зачет,
- комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий) и т.д.

**Формы организации деятельности:**

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная,
- самостоятельные занятия.

**Режим занятий** утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

*(1 раз в неделю, по 2 занятия, продолжительность одного занятия 1 академический час (45 минут). В конце каждого часа предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений)).*

**Объем программы** – 68 часов.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Цель реализации программы:** создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому и нравственному развитию учащихся через систематические занятия спортом.

**Задачи:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

**Обучающие:**

- обучить самостраховке при падении.
- обучить технике и тактике борьбы самбо.

**Развивающие:**

- развивать мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
- развить и усовершенствовать морально-волевые качества борца.

**Воспитательные:**

- воспитать ответственное отношение к тренировкам, морально-волевые качества, нравственное поведение, чувство здорового соперничества.
- воспитать волю и развить качества, необходимые для достижения спортивных успехов.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

**Предметные:**

- будут уметь выполнять самостраховку при падении.
- будут владеть техникой и тактикой борьбы самбо.

**Метопредметные:**

- будут стремиться к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом. Испытывать потребность в ежедневных тренировках
- будут проявлять морально-волевые качества борца.

**Личностные:**

- будут проявлять чувство личной ответственности за результат, высокую морально-волевою готовность, стремиться к достижению спортивных успехов, соблюдать правила бесконфликтного поведения.
- обучающиеся будут проявлять высокую морально-волевою готовность, стремиться к достижению спортивных успехов.

## 2. Содержательный раздел

### 2. 1. Учебный план

Фе п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>
1.1	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	1		
1.2	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	1		
1.3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1		
1.4	Вводный контроль			1	<b>Собеседование, тесты общей физической подготовки</b>
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Сдача нормативов</b>
2.1	Упражнения в ходьбе и беге .	4		4	
2.2	Гимнастические упражнения	4		4	
2.3	Исходное положение – «борцовский мост»	2		2	
2.4	Упражнения для туловища	2		2	
2.5	Демонстрация базовых элементов	6	1	5	
2.6	Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения	2		2	
2.7	Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства	2		2	
2.8	Промежуточный контроль	2		2	

					<b>физических качеств.</b>
<b>3</b>	<b>Изучение и совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>демонстрация техники выполнения</b>
<b>4</b>	<b>Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>демонстрация техники выполнения</b>
<b>5</b>	<b>Техническо-тактическая подготовка</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>Спарринги (борьба с заданиями)</b>
5.1	Стойки борца. Передвижения в стойке.	2		2	
5.2	Задняя и передняя подножка.	2		2	
5.3	Защита от захватов противника.	2		2	
5.4	Броски руками, выведение из равновесия.	2		2	
5.5	Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка).	2		2	
5.6	Удержания.	2		2	
5.7	Болевые приемы на руки.	2		2	
<b>6</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств.</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания и показательные выступления</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>демонстрация техники выполнения</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	



## 2.2. Содержание программы.

### Раздел 1. Введение.

#### Тема 1.1. Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.

*Теория:* Знакомство с обучающимися, ознакомление их с задачами программы «самбо», как одного из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо, профилактика травматизма на занятиях

#### Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.

*Теория:* Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

#### Тема 1.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

*Теория:* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### Тема 1.4. Вводный контроль.

*Практика:* Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года).

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

#### Тема 2.1. Упражнения в ходьбе и беге.

*Практика:* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### Тема 2.2. Гимнастические упражнения.

*Практика:* Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

### **Тема 2.3. Исходное положение – «борцовский мост».**

*Практика:* Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

### **Тема 2.4. Упражнения для туловища.**

*Практика:* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

### **Тема 2.5 Демонстрация базовых элементов**

*Теория:* Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

### **Тема 2.6. Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения.**

*Практика:* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами (скакалками, мячами, обручами).

### **Тема 2.7. Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства.**

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

### **Тема 2.8. Промежуточный контроль.**

*Практика:* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

### **Раздел 3. Изучение и совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.**

*Практика:* Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

### **Раздел 4. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра.**

*Теория:* Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

### **Раздел 5. Техническо- тактическая подготовка.**

#### **Тема 5.1. Стойки борца. Передвижения в стойке.**

*Практика:* высокая стойка, низкая стойка, средняя стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, фронтальная стойка. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево.

#### **Тема 5.2. Задняя и передняя подножка.**

*Практика:* Выполнение бросков задняя и передняя подножка.

#### **Тема 5.3. Защита от захватов противника.**

*Практика:* Срыв захватов и уход от них.

#### **Тема 5.4. Броски руками, выведение из равновесия.**

*Практика:* Бросок через бедро, выведение из равновесия.

#### **Тема 5.5. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка).**

*Практика:* Боковая подсечка.

#### **Тема 5.6. Удержания.**

*Практика:* Удержание сбоку, поперек, со стороны головы.

#### **Тема 5.7. Болевые приемы на руки.**

*Практика:* Болевой приём на руку: рычаг локтя. Ущемление локтя.

### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств.**

*Теория:* Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

### **Раздел 7. Итоговое занятие. Контрольные испытания и показательные выступления**

*Практика:* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

### 2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение года, обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся: промежуточный, текущий и итоговый контроль.

#### 1. Вводный контроль (сентябрь). ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Осуществляется проведением собеседования и тестированием общих физических качеств.

Цель: выявление уровня физического развития.

#### 2. Промежуточный контроль (декабрь - январь). ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Осуществляется проведением тестирования общих физических качеств.

Цель: выявление динамики развития.

#### 3. Текущий контроль (в течение года) ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Осуществляется в соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, либо в игровой форме.

#### 4. Итоговый контроль (май). ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Осуществляется проведением тестирования специальных физических качеств.

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения.

### **Механизм оценки получаемых результатов. Формы подведения итогов реализации программы.**

Основной формой подведения итогов обучения является участие обучающихся в *соревнованиях*. Кроме этого, *прямыми* формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижений, предусмотрены следующие формы: участие учащихся в районных соревнованиях, которые позволяют отследить уровень спортивного роста обучающихся. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования.

Самым важным критерием освоения программы является достижение обучающихся объединения в муниципальных соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

*Основные методы диагностики:* наблюдение, самонаблюдение, самооценка, беседа. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится

отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на формирование личных качеств обучающихся.

Важная оценка — отзывы обучаемых, их родителей, педагогов коллег по спортивной направленности.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты обучающихся позволяют педагогу лучше их узнать, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия, по сплочению коллектива и развитию сознательной активности, пробудить в обучающихся желание прийти на помощь друг другу и к нуждающимся людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения группы обучающихся в городских и районных соревнованиях.

## 2.4. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	34	34	68	1 раз в неделю, по 2 занятия

## 3. Организационный раздел.

### 3.1. Методическое обеспечение программы

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий.

##### Основная литература:

1. Тараненко, В. Н. Спортивное самбо для начинающих / В. Н. Тараненко. — Москва : , 2010. — 32 с. — Текст : непосредственный.

2. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. — Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2014. — 21 с. — Текст : непосредственный.

3. Крупник, Е. Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты / Е. Я. Крупник. — Москва : , 2012. — 77 с. — Текст : непосредственный.

4. Алексеев, Р. В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел САМБО. Часть I / Р. В. Алексеев. — Москва : , 2011. — 78 с. — Текст : непосредственный.

##### Дополнительная литература:

5. Степанов, П. В. Программы внеурочной деятельности / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — Москва : Просвещение, 2011. — 80 с. — Текст : непосредственный.

6. Табаков, С. Е. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. Е. Елисеев, А. В. Конаков. — Москва : Советский спорт, 2013. — 20 с. — Текст : непосредственный.

7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. — Москва : Просвещение, 2012. — 307 с. — Текст : непосредственный.

8. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — Москва : Просвещение, 2013. — 78 с. — Текст : непосредственный.

### **Учебная деятельность**

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На **учебно-тренировочных занятиях** идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. **Тренировочные занятия** целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. **Контрольные занятия** обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. **Соревновательные занятия** проводятся в форме неофициальных соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

### **Организационные формы тренировочных занятий:**

- **индивидуальная форма** – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.

- **групповая форма** – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.

- **фронтальная форма** - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.

- **самостоятельные занятия** – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по **общей физической подготовке** и **специальные занятия**.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. **Подготовительная часть – разминка** – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. **Основная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3. **Заключительная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

### **Развивающая деятельность**

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

### **Воспитывающая деятельность**

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и в частности, дальневосточных борцов в первенствах и чемпионатах.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы.**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал;
- борцовский ковер – 1 шт.
- спортивный инвентарь (мячи набивные -8шт., скакалки -16шт., гантели 5кг. - 8шт., гимнастическая стенка -2шт., турник -2шт., медицинские весы -1шт.)

### **3.3. Кадровое обеспечение программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «САМБО» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное (педагогическое) образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## 4. Приложения

### Приложение 1

#### **Вводный контроль.**

Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года).

- 1.Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.
- 2.Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд.
- 3.Приседания за 30 секунд.



## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовые категории до 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовые категории от 39 кг до 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовые категории от 50 кг до 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

## ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ

№ п/п	Физические качества	Игры с элементами единоборств
1	Скоростные	«Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее».
2	Силовые	«Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга».
3	Координационные	«Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа».
4	Выносливость	«Всадники», «Борьба за мяч на коленях».

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Контрольные упражнения	Оценка (в баллах)		
	5	4	3
Варианты самостраховки	Мягкое приземление, правильная амортизация руками	Падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	<b>Интегральная экспертная оценка(сумма баллов)</b>		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СОШ № 5 г. Углегорск»**

**ИНСТРУКЦИЯ №1  
по технике безопасности для обучающихся на занятиях по САМБО в  
спортивном зале.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся при наличии страхового полиса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры- преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. На занятия обучающийся должен приходить за 10 минут (не раньше) до

начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

-не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

-не допускается применение запрещенных приемов;

-нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

-нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

-избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой

3.8. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя. Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.

3.9. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуироваться из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.