

**Управление образования администрации муниципального образования
"Гусевский городской округ"
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

Принято на заседании
педагогического совета
от «25» июня 2024 г.
протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ «СОШ №5»

Журило Т. В.
Приказ №342 от 25 июня 2024 г.

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

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Пыхтин Денис Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Гусев, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо — один из красивейших видов спортивных единоборств, созданный в советское время, который позволяет развить ребенку множество положительных качеств: воля к победе, упорство, скромность и многие другие. Дети, занимавшиеся самбо, вырастают крепкими и здоровыми, умеющими постоять за себя и защитить слабых.

Ключевые понятия

Самбо — самооборона без оружия.

Борьба в стойке – борьба без перевода соперника на колени.

Партер - борьба с соперником на коленях.

Удержание, болевой прием, сдача, самостраховка – безопасное падение.

Технические действия: отхват, подхват, подсечки, бросок через спину, бросок через грудь, броски зацепом, броски через голову.

Ведущие идеи

Ведущие идеи данной программы – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс физического воспитания гармонично развитой личности ребенка. Программа «Самбо» - это комплексная система воспитания ребенка, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, с использованием комбинации традиционных и инновационных методик. Подбор изучаемых тем позволит привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Создание современной практико-ориентированной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать физкультурно-спортивную деятельность обучающихся в разновозрастных группах, получать новые образовательные результаты и инновационные продукты.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Современный этап развития общества характеризуется ускоренными темпами освоения техники и технологий. Внешние условия служат предпосылкой для реализации физкультурно-спортивных возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал. Становится актуальной задача поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности. Работа спортивной секции предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики по борьбе самбо в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям.

Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде. Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Педагогическая целесообразность

Программа ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Реализация данной программы является конечным результатом. Таким образом, программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

Практическая значимость

Практическая значимость программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся, которые путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности.

Занятия различными видами спорта способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышают их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности.

Принципы отбора содержания

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей в общеобразовательных организациях, внедрению в образовательный процесс новых подходов и методик, формирование и развитие у обучающихся новых навыков и умений, а также внедрение в образовательную деятельность воспитательной функции.

Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательной организации в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно

важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий по борьбе самбо.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта самбо.
2. Обучить техническим приемам по борьбе самбо.
3. Обучить тактическим действиям по борьбе самбо.
4. Сформировать знания о способах общей физической подготовки.
5. Развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.
6. Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

1. Развить, разработать и укрепить различные группы мышц, основные физические качества.
2. Развить специальные двигательные навыки.

Воспитательные:

1. Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
2. Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
4. Формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Группа формируется из числа обучающихся МОУ «СОШ № 5». В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса.

Группа формируется из числа обучающихся МОУ «СОШ № 5», реализующей программу; программа предназначена для обучающихся МОУ «СОШ № 5».

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 108 часов.

Основные методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры, инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ обучающимся образцов приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно-иллюстрированный (демонстрация учебных наглядных пособий).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

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

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие. Методы диагностики личностного развития;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Планируемые результаты

Образовательные:

1. Ознакомление с интереснейшим видом спорта по борьбе самбо.
2. Обучение техническим приёмам по борьбе самбо.
3. Обучение тактическим действиям по борьбе самбо.
4. Сформированы знания о способах общей физической подготовки.
5. Сформированы начальные навыки судейства.

Развивающие:

1. Развитие и укрепление различных групп мышц, основных физических качеств.
2. Развитие специальных двигательных навыков.

Воспитательные:

1. Воспитание понимания дружного сплоченного коллектива.
2. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Формирование у обучающихся настойчивости в достижении цели, стремления к получению качественного законченного результата.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

- Низкий уровень - обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.
- Средний уровень - обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.
- Высокий уровень - обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом, наблюдается высокий темп прироста результата.

При оценке физической и технической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание педагогу дополнительного образования для выставления высокой оценки. При этом педагогу дополнительного образования необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Качество освоения пройденного материала может быть отслежено с помощью следующих форм контроля:

- входной контроль: беседа, опрос;
- текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос;
- промежуточный, итоговый контроль: соревнования

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические средства реализации программы

спортивный зал, раздевалки, спортивная; ковёр борцовский 12x12 м; мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран); гимнастические стенки; гимнастические палки; маты; резиновые и набивные мячи; скакалки; канат; гантели; утяжелители; тренажеры.

Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом,

ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Технико-тактическая подготовка

Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0

10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Методическое обеспечение программы

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности обучающихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

Информационное обеспечение реализации программы

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: InternetExplorer; MozillaFirefox; GoogleChrome.

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Технология коллективной творческой деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2	0	опрос, беседа
2	Простейшие акробатические элементы	11	1	10	опрос, педагогическое наблюдение
3	Техника самостраховки	24	4	20	опрос, педагогическое наблюдение
4	Техника борьбы в стойке	11	1	10	опрос, педагогическое наблюдение
5	Техника борьбы лежа	11	1	10	соревнования
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	18	2	16	соревнования
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	30	1	29	соревнования
8	Итоговое занятие	1	1	0	соревнования
Всего часов		108	13	95	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела/ тема занятия	Содержание работы	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по самбо. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	
2.	Основы знаний	Возникновение самбо. Беседа об истории и развитии самбо. Описание игры. Показ наглядных материалов	
3.	Простейшие	Знакомство с простейшими	Выполнение акробатических

		через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
11.	Простейшие акробатические элементы	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.
12.	Простейшие акробатические элементы	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.
13.	Простейшие акробатические элементы	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.
14.	Техника самостраховки	Изучение техники самостраховки.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
15.	Техника самостраховки	Изучение техники самостраховки.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
16.	Техника самостраховки	Изучение техники самостраховки.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
17.	Техника самостраховки	Изучение техники самостраховки.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
18.	Техника самостраховки	Изучение техники самостраховки.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
19.	Техника самостраховки	Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
20.	Техника самостраховки	Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в

		руку партнёра. Перекат через плечо.	падений и перекатов. Работа в спарринге.
33.	Техника самостраховки	Падение на спину и набок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
34.	Техника самостраховки	Падение на спину и набок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
35.	Техника самостраховки	Падение на спину и набок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
36.	Техника самостраховки	Падение на спину и набок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
37.	Техника самостраховки	Падение на спину и набок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
38.	Техника борьбы в стойке	Изучение техники борьбы в стойке.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
39.	Техника борьбы в стойке	Изучение техники борьбы в стойке.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
40.	Техника борьбы в стойке	Захваты. Выведение из равновесия.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
41.	Техника борьбы в стойке	Захваты. Выведение из равновесия.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
42.	Техника борьбы в стойке	Захваты. Выведение из равновесия.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
42.	Техника борьбы в стойке	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

44.	Техника борьбы в стойке	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
45.	Техника борьбы в стойке	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
46.	Техника борьбы в стойке	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
47.	Техника борьбы в стойке	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
48.	Техника борьбы в стойке	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
49.	Техника борьбы лёжа	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
50.	Техника борьбы лёжа	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
51.	Техника борьбы лёжа	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
52.	Техника борьбы лёжа	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
53.	Техника борьбы лёжа	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
54.	Техника борьбы лёжа	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
55.	Техника борьбы лёжа	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами,	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

		узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	
56.	<i>Техника борьбы лёжа</i>	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
57.	<i>Техника борьбы лёжа</i>	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
58.	<i>Техника борьбы лёжа</i>	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
59.	<i>Техника борьбы лёжа</i>	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
60.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.
61.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.
62.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.
63.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди сзади.
64.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди сзади.

	самозащиты от захватов и обхватов	Изучение болевых точек.	упражнения.
76.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Расслабляющие удары в болевые точки. Зачётные упражнения.
77.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Расслабляющие удары в болевые точки. Зачётные упражнения.
78.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
79.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
80.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
81.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
82.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
83.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
84.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
85.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
86.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
87.	Подвижные спортивные игры,		соревнования

	эстафеты		
88.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
89.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
90.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
91.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
92.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
93.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
94.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
95.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
96.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
97.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
98.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
99.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
100.	Подвижные спортивные игры,		соревнования

	эстафеты		
101.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
102.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
103.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
104.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
105.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
106.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
107.	Подвижные спортивные игры, эстафеты		соревнования
108.	Итоговое занятие		тестирование

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
5	Количество часов	108 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	03.09.2024 – 25.05.2025

Рабочая программа воспитания как структурный элемент дополнительной общеразвивающей образовательной программы, содержащий:

– цель и особенности организуемого воспитательного процесса;

– формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности, организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).

– планируемые результаты и формы их проявления;

– календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

Форма календарного плана воспитательной работы закрепляется локальным нормативным актом образовательной организации.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по борьбе самбо в спортивном зале, правила	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь

	поведения на занятиях и на соревнованиях.			
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию в спортивном зале.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	В течение года
4.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к спорту и физической культуре; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
5..	Чествование учеников, проявивших себя в спортивной, деятельности на благо школы и социума.	Воспитание положительного отношения к спорту и физической культуре; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий встреча	май
6.	Подготовка, организация и проведение внутришкольных турниров по борьбе самбо.	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Декабрь, январь, февраль
7.	Организация и проведение спортивного праздника «День здоровья»	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья.	В рамках занятий соревнования	Сентябрь, май
8.	Посещение профессиональных учебных заведений в Дни открытых дверей в вузах и колледжах.	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий встреча	февраль
9.	Профилактические беседы, проводимые в рамках родительских собраний:	Формирование культуры здоровья и безопасности	В рамках занятий	В течение года

	«Что такое рациональное питание спортсмена»; «Простые упражнения для развития ребенка»; «Развивающие игры в семье»; «Как развить мотивацию к физической культуре и спорту».	жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья		
6.	День Победы: «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий Согласно плана	май
7.	Участие в акции «Физическая культура и спорт-альтернатива пагубным привычкам»	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	В рамках занятий	апрель
8.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	февраль

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Литература для педагогов:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982
8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
9. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
11. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Литература для обучающихся:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.