

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №12»

Согласовано:
Заместитель директора по
воспитательной работе
 Ю.Б. Кузнецова
« 14 » сентября 2018 г.



Утверждено:
Приказом директора школы
№ 14/6 от 09.10 2018 г.
Директор средней школы №12
 Е.Б. Толстякова
Принято:
на заседании методического объединения
школы
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.)

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружок
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Иванов В.А., учитель физической культуры

г. Ярославль, 2018 г.

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа кружка «Самбо» имеет Физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность и значимость программы

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся в возрасте 7 – 10 лет по средствам обучения борьбе самбо

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Категория учащихся

Данная программа предназначена для учащихся без особых образовательных потребностей в возрасте от 7 до 10 лет. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

В соответствии с уставом образовательного учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования для занятий из учащихся формируются группы от 10 до 15 человек одного возраста.

Система набора учащихся на свободные вакантные места свободная.

Условия реализации программы

Сроки реализации программы: реализация данной программы рассчитана на два года обучения (72 часа).

Режим организации занятий: для группы учащихся предполагается одно занятие в неделю по одному академическому часу.

Формы организации занятий: теоретические, практические и соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуально-групповая
- групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Первый год обучения

Учебно-тематический план

№	Название разделов или тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Простейшие акробатические элементы	1	2	3
3	Техника самостраховки	1	5	6
4	Техника борьбы в стойке	1	6	7
5	Техника борьбы лёжа	1	6	7
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	5	7
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	-	4	4
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	8	28	36

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Форма деятельности	Средства
1		История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок	Беседа, инструктаж по технике безопасности	ПК, экран, проектор
2		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.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
3		Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
4		Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
5		Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Отработка приёмов самостраховки	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
6		Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Отработка приёмов самостраховки	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
7		Перекат через плечо. Выполнение падений и перекатов.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
8		Отработка приёмов самостраховки. Работа в спарринге.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
9		Отработка приёмов самостраховки. Работа в спарринге.	Выполнение комплекса упражнений. Спарринг.	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
10		Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	Беседа, показ, просмотр видеофрагментов	ПК, экран, проектор, колонки. Маты

11		Отработка техники борьбы в стойке.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
12		Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Выполнение бросков и захватов.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
13		Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
14		Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
15		Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
16		Отработка техники борьбы в стойке. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
17		Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
18		Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Беседа, показ, просмотр видеофрагментов	ПК, экран, проектор, колонки. Маты
19		Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
20		Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
21		Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки,

				гантели.
22		Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
23		Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Спарринг.	Выполнение комплекса упражнений. Спарринг	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
24		Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
25		Изучение болевых точек.	Беседа, показ, просмотр видеофрагментов	ПК, экран, проектор, колонки. Маты
26		Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
27		Освобождение от захватов за руки, за одежду.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
28		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	Выполнение комплекса упражнений. Спарринг	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
29		Расслабляющие удары в болевые точки.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
30		Зачётные упражнения.	Нормативы, комплексы упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
31		Футбол.	Игра в мини-футбол	Футбольный мяч, ворота
32		Баскетбол.	Изучение элементов ведения мяча	Баскетбольный мяч, кольцо
33		Эстафеты с применением баскетбольного мяча	Проведение эстафеты	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
34		Эстафеты с применением набивного мяча	Проведение эстафеты	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая

				стенка, скакалки, гантели.
35		Эстафеты с элементами акробатики.	Проведение эстафеты	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
36		Итоги года. Обсуждение результатов	Беседа	ПК, экран, проектор, колонки.

Содержание образовательной программы

№	Название разделов или тем	Содержание
1	Вводное занятие	Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности. <i>Беседы по патриотическому воспитанию:</i> 1. Выдающиеся спортсмены России 2. Успехи российских борцов на международной арене 3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава.
2	Простейшие акробатические элементы	Теория: 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. Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.
3	Техника самостраховки	Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.
4	Техника борьбы в стойке	Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.
5	Техника борьбы лёжа	Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.
6	Простейшие способы самозащиты от	Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

	захватов и обхватов	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Зачётные упражнения.
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.
8	Итоговое занятие	Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Ожидаемые результаты освоения программы за первый год обучения:

- учащиеся знают правила и основные термины, используемые в самбо, значение тактической подготовки борьбы;
- учащиеся умеют выполнять простейшие приёмы самостраховки, броски и приёмы борьбы в партере
- у учащихся развиты двигательные способности, волю, выносливость, смелость, дисциплинированность
- у учащихся сформированы представления о мире спорта, социальная активность и ответственность.
- у учащихся воспитаны нравственные и волевые качества, чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь

Второй год обучения

Учебно-тематический план

№	Название разделов или тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводные занятия	1	-	1
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	1	3	4
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1	-	1
4.	Техника борьбы в стойке.	1	6	7
5.	Техника борьбы лежа.	2	6	8
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1	-	1
7.	Освобождение от удушений	1	4	5
8.	Защита от захватов и обхватов	1	4	5
9.	Подвижные и спортивные игры	-	3	3
10	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	27	36

Календарный учебный график:

№	Дата	Тема занятия	Форма деятельности	Средства
1		Профилактика травматизма. Беседы по патриотическому воспитанию	Беседа, инструктаж по технике безопасности	ПК, экран, проектор
2		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.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
3		Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
4		Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
5		Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Отработка приёмов самостраховки	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
6		Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.	Беседа, объяснение. Просмотр видеофрагментов	ПК, экран, проектор, колонки
7		Техника борьбы в стойке. Дистанция. Соблюдение дистанции в стойке	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
8		Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Соблюдение дистанции при передвижении	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
9		Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
10		Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Отработка бросков	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
11		Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с	Беседа, показ, выполнение	Маты, резиновые и набивные мячи,

		захватом рукава и куртки соперника. Отработка подсечек	упражнений	гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
12		Отработка бросков и подсечек.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
13		Отработка бросков и подсечек.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
14		Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Техника борьбы лёжа.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
15		Переворачивания. Удержания.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
16		Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
17		Болевые приёмы: рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
18		Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
19		Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
20		Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
21		Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.

22		Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.	Беседа, объяснение. Просмотр видеофрагментов	ПК, экран, проектор, колонки
23		Приёмы освобождения от удушений. Отработка приёмов от удушения	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
24		Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
25		Отработка приёмов от удушения, спарринг	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
26		Отработка приёмов от удушения, спарринг	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
27		Отработка приёмов от удушения, спарринг	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
28		Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
29		Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар.	Беседа, показ, выполнение упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
30		Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
31		Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди:	Выполнение комплекса упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая

		сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.		стенка, скакалки, гантели.
32		Зачётный спарринг.	Нормативы, комплексы упражнений	Маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
33		Футбол.	Игра в мини-футбол	Футбольный мяч, ворота
34		Баскетбол.	Изучение основных бросков	Баскетбольный мяч, кольцо
35		Регби с набивным мячом	Игра в регби	Набивной мяч
36		Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	Беседа	ПК, экран, проектор, колонки.

Содержание образовательной программы

№	Название разделов или тем	Содержание
1.	Вводные занятия	Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок. Беседы по патриотическому воспитанию: 1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах. 2. Олимпиада в Сочи – триумф России. 3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена. 4. Беседа о службе в армии.
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения) Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.
3.	Основы тактики спортивного самбо.	Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.
4.	Техника борьбы в стойке.	Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.
5.	Техника борьбы лежа.	Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.
6.	Основные положения правил проведения соревнований по	Теория: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

	борьбе самбо.	
7.	Освобождение от удушений	Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг
8.	Защита от захватов и обхватов	Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Зачётный спарринг.
9.	Подвижные и спортивные игры	Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом
10	Итоговое занятие	Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Ожидаемые результаты освоения программы за второй год обучения:

- учащиеся знают уровни контрольных нормативов, технику выполнения бросков, захватов, правила проведения соревнований по самбо
- учащиеся умеют выполнять приёмы борьбы самбо, применять приёмы самостраховки, проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.
- у учащихся сформированы навыки регулирования психического состояния.
- у учащихся развита социальная активность и ответственность.
- у учащихся воспитана привычка к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- у учащихся сформирована потребность ведения здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение программы:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

Контрольно-измерительные и оценочные материалы

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов:

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров

	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	Выполняется с и без опоры руками в ковер
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Список информационных источников

Литература основная и дополнительная для учителя:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. Омск: «ОмГТУ», 2010. – 236с.
2. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
3. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в

современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.

4. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: «Физкультура и спорт», 1984. – 102с.
5. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
6. Ковалёвский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. Краснодар, 1986. – 158с.
7. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М.: «ФиС», 1986. – 234с.
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 111 с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. М.: «Советский спорт», 1998. – 132с.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 2002. – 167с.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М.: «РГАФК», 1996. – 145с.
12. Харлампиев А.А Система самбо. М.: «Фаир-пресс», 2004. – 162с.

Литература основная и дополнительная для учащихся и родителей:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 156с.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. М.: «Астрель», 2001. – 167с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни. М.: «Академия», 2013. – 189с.

Приложения

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка

5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.