

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 7



УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО»

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Павлова Наталья Николаевна

Программа разработана в 2016 году  
Программа переработана в 2023 году

Санкт-Петербург  
2023 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа делопроизводителя» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:**

Занятия самбо и дзюдо как одни из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся 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 оборонной деятельности. Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных учащихся с учетом требований родителей, ориентирована на укрепление здоровья учащихся. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную деятельность.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого учащегося. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных учащихся и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся 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. Самбо и дзюдо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Отличительные особенности:**

Самое важное и ценное заключается в том, что программа «основы борьбы самбо и дзюдо» направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора, изучение самбо и дзюдо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся желающих заниматься этим видом спорта. Кроме того, наряду с мальчиками в объединение принимаются девочки, которые занимаются в общей с мальчиками группе. Что вполне допускается с учётом небольших особенностей их физического развития в этом возрасте.

### **Адресат программы:**

Программа адресована учащимся от 12-15 лет, желающим получить навыки спортивного мастерства борьбы самбо и дзюдо.

### **Цель программы:**

Программа направлена на содействие разностороннему развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо и дзюдо.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп **задач:**

#### **1. Образовательные:**

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- овладеть техникой выполнения специальных физических упражнений;
- изучить основные элементы борьбы самбо и дзюдо
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;

#### **2. Развивающие:**

- развить общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо и дзюдо
- развить волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию, быстроту и силу движений.
- развивать двигательные способности;
- укрепить здоровье и содействовать нормальному физическому развитию.
- развить навыки по самообороне.

#### **3. Воспитательные:**

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и самбо и дзюдо в частности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Условия набора учащихся в коллектив:** принимаются все желающие с допуском врача прошедшие отбор.

**Условия формирования групп:** разновозрастные, допускается дополнительный набор.

**Количество учащихся в группе:** 1 год – 15 человек.

Программа допускает повторное обучение учащихся по личному желанию.

**Кадровое обеспечение программы:** Педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Характеристика помещения: Помещение для проведения занятий – спортивный зал 9x18 м, две раздевалки. Светлое, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания осуществляется сквозное

проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

2. Необходимые ТСО: мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) предоставляется организацией.
3. *Необходимые материалы*(реквизит): спортивный зал, ковёр для борьбы, канат, гантели, утяжелители, тренажеры, гимнастические стенки, гимнастические палки, скакалки.

### **Пособия и материалы необходимые учащимся:**

Экипировка для занятий борьбой самбо и дзюдо:

1. шорты для самбо;
2. куртка для самбо, киман;
3. обувь (борцовки);
4. полотенце.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет педагогу видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного почерка. Учитывая психологические и физиологические возрастные особенности учащихся, единый образовательный процесс (включая в себя учебно-тренировочный процесс, развивающий и воспитательный) на занятии самбо созданы условия для обеспечения полноценности сегодняшней жизни учащегося. Занимающиеся распределяются на группы по уровню подготовки. Для каждой группы устанавливается режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся; образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу. Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющих противопоказаний.

Обучение по данной программе осуществляется с группой учащихся по следующим выбранным **формам занятий**, таких как: традиционное занятие, комбинированное, зачетное занятие, соревнования: показательные выступления учащихся; участие в соревнованиях; выполнение зачетных требований, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся, которые позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический и практический материал.

В ходе изучения программы используются различные **методы**:

- ✓ методы физической подготовки: игровой (подвижные игры),
- ✓ соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов),
- ✓ повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
- ✓ равномерный (развитие общей выносливости)
- ✓ круговой (круговая тренировка).
- ✓ словесные - рассказ, объяснение, беседа, разъяснение, убеждение примером;
- ✓ наглядные - демонстрация, показ, просмотр;
- ✓ практические - наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения.
- ✓ поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

- ✓ игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- ✓ строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- ✓ мотивационные (убеждение, поощрение).

При реализации программ используются следующие педагогические технологии:

- ✓ технология группового и коллективного взаимодействия
- ✓ здоровые берегающие технологии
- ✓ уровневая дифференциация
- ✓ спортивно – игровые
- ✓ информационно – коммуникативные

## **ПЛАНРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- ✓ понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- ✓ навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- ✓ знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- ✓ готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- ✓ готовность к личностному самоопределению;
- ✓ уважительное отношение к иному мнению;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ демонстрировать технику выполнения приемов самбо и специальных упражнений самбиста;
- ✓ использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по самбо.

### **Регулятивные УУД:**

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Самбо»; Дзюдо.
- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Познавательные УУД:**

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

### **Коммуникативные УУД:**

- ✓ планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- ✓ постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- ✓ разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- ✓ управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- ✓ умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- ✓ формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО»**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы	4	0	4	Беседа
2.	Техника безопасности. История развития борьбы самбо. Дзюдо	4	3	1	Беседа, тестирование, показ видеоматериалов
3.	Изучение стоек, захватов и передвижений самбиста. Изучение кувырок вперед, назад.	4	1	3	Беседа, показ
4.	Подготовительные упражнения для выполнения самостраховки. Изучение самостраховки при падении на спину.	4	1	3	Беседа, показ
5.	Рассказ о морально-волевых качествах самбиста и дзюдоиста. На примере известных спортсменов. Изучение самостраховки пра бок.	4	1	3	Беседа, показ видеоматериалов обсуждение
6.	Изучение самостраховки при падении вперед. Изучение уходов от захватов.	4	1	3	Беседа, показ
7.	Совершенствование самостраховки. Передвижения и захваты в стойке.	4	1	3	Беседа, показ
8.	Изучение удержания сбоку. Совершенствование самостраховки.	4	1	3	Беседа, показ
9.	Изучение болевого приема рычаг локтя от удержания сбоку. Изучение броска задняя подножка.	4	1	3	Беседа, показ
10.	Изучение удержания поперек. Совершенствование самостраховки.	4	1	3	Беседа, показ
11.	Стойки, передвижения, захваты (совершенствование). Изучение болевого приема узел локтя.	4	1	3	Беседа, показ
12.	Изучение броска задняя подножка с захватом ноги снаружи. Изучение удержания со стороны головы.	4	1	3	Беседа, показ
13.	Совершенствование самостраховки. Изучение броска захватом ноги накрест снаружи.	4	1	3	Беседа, показ
14.	Изучение броска рывком за пятку (подколенный сгиб). Изучение удержания верхом.	4	1	3	Беседа, показ
15.	Совершенствование самостраховки. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование).	4	1	3	Беседа, показ
16.	Изучение болевого приема рычаг локтя поперек. Изучение броска через плечо.	4	1	3	Беседа, показ
17.	Совершенствование удержания сбоку. Изучение броска захватом двух ног.	4	1	3	Беседа, показ
18.	Изучение броска боковая подсечка. Совершенствование самостраховки.	4	1	3	Беседа, показ

19.	Изучение броска зацеп стопой снаружи. Изучение болевого приема ущемление ахиллесова сухожилия.	4	1	3	Беседа, показ
20.	Изучение броска через спину. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование).	4	1	3	Беседа, показ
21.	Совершенствование удержания поперек. Изучение броска подхват под две ноги	4	1	3	Беседа, показ
22.	Изучение броска зацеп голенью снаружи. Изучение броска через бедро.	4	1	3	Беседа, показ
23.	Совершенствование болевых приемов на руки и на ноги. Изучение броска зацеп голенью изнутри.	4	1	3	Беседа, показ
24.	Совершенствование бросков назад. Изучение броска передняя подножка.	4	1	3	Беседа, показ
25.	Изучения броска отхват. Совершенствование бросков вперед	4	1	3	Беседа, показ
26.	Совершенствование удержания со стороны головы. Совершенствование бросков назад. Изучение броска подхват изнутри.	4	1	3	Беседа, показ
27.	Изучение броска зацеп голенью и стопой (обвив). Изучение броска задняя подножка с колена. Совершенствование бросков вперед.	4	1	3	Беседа, показ
28.	Изучение броска через плечи (мельница). Изучение броска передняя подножка с колена.	4	1	3	Беседа, показ
29.	Совершенствование удержания верхом. Изучение броска подсад голенью	4	1	3	Беседа, показ
30.	Совершенствование удержаний, болевых приемов. Совершенствование бросков вперед.	4	1	3.	Беседа, показ
31.	Изучение броска передний переворот. Изучение броска двойной подбив (ножницы).	4	1	3	Беседа, показ
32.	Изучение броска боковой перевоот. Изучение броска через голову. Изучение броска через грудь (прогибом).	4	1	3	
33.	Совершенствование бросков назад. Изучение броска через спину с колен	4	1	3	Беседа, показ
34.	Соревновательные схватки	8		8	Беседа, показ
35.	Спортивные развивающие игры.	2		2	Беседа, показ
36.	Итоговое занятие.	2		2	Беседа, показ
<b>Итого</b>		<b>144 часа</b>			



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕН  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
к программе «Основы спортивной борьбы Самбо и дзюдо»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	29.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

**-Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)**

**-Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)**

**-Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май)**

**Формы проведения диагностики и контроля:**

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, конкурсов, соревнований.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

**III. Режим работы в период школьных каникул:**

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в конкурсах и соревнованиях.

### **Оценочные и методические материалы (УМК):**

**Педагогические технологии обучения:** технология группового и коллективного взаимодействия; здоровьесберегающие технологии; уровневая дифференциация; спортивно – игровые; информационно – коммуникативные

**Методы и методики обучения:** методы физической подготовки: игровой (подвижные игры), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов), повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости), круговой (круговая тренировка), словесные - рассказ, объяснение, беседа, разъяснение, убеждение примером ;наглядные - демонстрация, показ, просмотр; практические - наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения ,поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование), строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой),мотивационные (убеждение, поощрение).

**Дидактические материалы:** фото и видео материалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

### **Система контроля результативности:**

**К концу 1 –го года обучения** учащиеся сформируют интерес к занятиям физической культурой и спортом (вообще); историю возникновения самбо, будут знать: основные принципы здорового образа жизни ;основные элементы техники самбо и дзюдо; принципы оздоровление организма ;основы спортивного поведения во время соревнования и.

К концу обучения учащийся будет уметь: выполнять основные удержания; выполнять основные броски ;выполнять общефизические и специальные упражнения; выполнять основные упражнения по самообороне.

Так же учащиеся освоят технику спортивных игр, разовьют физические качества: быстроту, ловкость и гибкость ,расширят представление об истории и правилах самбо, будут знать, и применять правила личной гигиены и общественной санитарии, ознакомятся с понятиями боевого братства (взаимовыручка, взаимопомощь, самопожертвование и т.д.),будет сформирован образ самбиста, познакомятся и будут соблюдать этику самбиста: «Сильного – не бойся, с равным – борись, слабого – не обижай!»,приобретут знания о приёмах самоконтроля и режиме жизни, о влиянии занятий этим видом спорта на формирование личности, на физическое развитие и двигательную подготовленность обучающихся, получают соревновательный опыт, овладеют приемами оказания первой медицинской помощи, расширится представление о любви к Родине, к человеку, патриотизме, верности, надежности ,приобретут бойцовские качества разовьют морально-волевые качества, черты личности и характера (смелость, решительность, упорство, настойчивость, толерантность и т.п.)основные теоретические понятия спортивного самбо и дзюдо;

С помощью контрольной диагностики в конце первого года обучения отслеживается успешность овладения учащимися содержания программы, в которой предлагаются умение правильно технически выполнить приемы борьбы самбо и дзюдо.

**Подведение итогов реализации программы:** Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме показательных выступлений для друзей, одноклассников, родителей; участия в соревнованиях, днях открытых дверей и т.п.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО»**  
**2023-2024 учебный год**

---

## **Задачи 1 года обучения:**

### **1. Образовательные:**

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- овладеть техникой выполнения специальных физических упражнений;
- изучить основные элементы борьбы самбо и дзюдо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;

### **2. Развивающие:**

- развить общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- развить волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию, быстроту и силу движений.
- развивать двигательные способности;
- укрепить здоровье и содействовать нормальному физическому развитию.
- развить навыки по самообороне.

### **3. Воспитательные:**

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и самбо в частности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

## **Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

### **Личностные результаты**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику выполнения приемов самбо и дзюдо специальных упражнений борцов;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по самбо и дзюдо.

### **Регулятивные УУД:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Самбо и Дзюдо»;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Познавательные УУД:**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

### **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### ***Особенности 1 года обучения***

Учащиеся первого года обучения должны научиться работать в команде, понять, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕНО  
ПРИКАЗОМ № 576-ог ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН**

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Программа:** «Основы спортивной борьбы Самбо и дзюдо»

**Педагог дополнительного образования:** Павлова Наталья Николаевна

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов (ч.)		
			Теория	Практика	Всего
1.	04.09	Инструктаж по ТБ. Комплектование группы	1	1	2
2.	06.09	История развития борьбы самбо.	1	1	2
3.	11.09	Изучение стоек, захватов и передвижений самбиста. Изучение кувырков вперед, назад.	1	1	2
4.	13.09	Подготовительные упражнения для выполнения самостраховки. Изучение самостраховки при падении на спину.	1	1	2
5.	18.09	Рассказ о морально- волевых качествах самбиста. На примере известных спортсменов. Изучение самостраховки при падении на бок.	1	1	2

6.	20.09	Изучение самостраховки при падении вперед. Изучение уходов от захватов.	1	1	2
7.	25.09	Совершенствование самостраховки. Передвижения и захваты в стойке.	1	1	2
8.	27.09	Изучение удержания сбоку. Совершенствование самостраховки.	1	1	2
9.	02.10	Изучение болевого приема рычаг локтя от удержания сбоку. Изучение броска задняя подножка.	1	1	2
10.	04.10	Изучение удержания поперек. Совершенствование самостраховки.	1	1	2
11.	09.10	Стойки, передвижения, захваты (совершенствование). Изучение болевого приема узел локтя.	1	1	2
12.	11.10	Изучение броска задняя подножка с захватом ноги снаружи. Изучение удержания со стороны головы.	1	1	2
13.	16.10	Совершенствование самостраховки. Изучение броска захватом ноги накрест снаружи.	1	1	2
14.	18.10	Изучение броска рывком за пятку (подколенный сгиб). Изучение удержания верхом.	1	1	2

15.	23.10	Совершенствование самостраховки. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование).	1	1	2
16.	25.10	Изучение болевого приема рычаг локтя поперек. Изучение броска через плечо.	1	1	2
17.	30.10	Совершенствование удержания сбоку. Изучение броска захватом двух ног.	1	1	2
18.	01.11	Изучение простой подсечки.	1	1	2
19.	08.11	Борьба в карусели.	1	1	2
20.	13.11	Изучение броска боковая подсечка. Совершенствование самостраховки.	1	1	2
21.	15.11	Изучение броска зацеп стопой снаружи. Изучение болевого приема ущемление ахиллесова сухожилия.	1	1	2
22.	20.11	Изучение броска через спину. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование).	1	1	2
23.	22.11	Совершенствование удержания поперек. Изучение броска подхват под две ноги	1	1	2
24.	27.11	Изучение броска зацеп голенью снаружи. Изучение броска через бедро.	1	1	2



25.	29.11	Совершенствование болевых приемов на руки и на ноги. Изучение броска зацеп голенью изнутри.	1	1	2
26.	04.12	Совершенствование бросков назад. Изучение броска передняя подножка.	1	1	2
27.	06.12	Изучения броска охват. Совершенствование бросков вперед	1	1	2
28.	11.12	Совершенствование удержания со стороны головы. Совершенствование бросков назад. Изучение броска подхват изнутри.	1	1	2
29.	13.12	Изучение броска зацеп голенью и стопой (обвив). Изучение броска задняя подножка с колена. Совершенствование бросков вперед.	1	1	2
30.	18.12	Изучение броска через плечи (мельница). Изучение броска передняя подножка с колена.	1	1	2
31.	20.12	Совершенствование удержания верхом. Изучение броска подсад голенью	1	1	2
32.	25.12	Совершенствование удержаний, болевых приемов. Совершенствование бросков вперед.	1	1	2

33.	27.12	Изучение броска передний переворот. Изучение броска двойной подбив (ножницы).	1	1	2
34.	10.01	Показательные выступления.	1	1	2
35.	15.01	Инструктаж по ТБ Совершенствование бросков назад. Изучение броска через спину с колен	1	1	2
36.	17.01	Инструктаж по ТБ. Изучение броска боковой переворот. Изучение броска через голову. Изучение броска через грудь (прогибом).	1	1	2
37.	22.01	В партере изучение рычага локтя через предплечье после удержания с боку.	1	1	2
38.	24.01	Спортивные развивающие игры.	1	1	2
39.	29.01	Борьба в стойке. Выведение из равновесия рывком с падением.	1	1	2
40.	31.01	Изучение задней подножки с захватом руки и ноги.	1	1	2
41.	05.02	Изучение передней подножки с захватом руки и пояса.	1	1	2
42.	07.02	Боковая подсечка с захватом рук снизу.	1	1	2
43.	12.02	Зацеп изнутри. Защита от боковой подсечки.	1	1	2
44.	14.02	Бросок с захватом шее сверху и туловища снизу.	1	1	2

45.	19.02	Партер. Защиты от переворота рычагом.	1	1	2
46.	21.02	Приемы самозащиты: освобождение от обхвата туловища сзади с руками.	1	1	2
47.	26.02	Партер. Уход от удержания с помощью вращения.	1	1	2
48.	28.02	Стойка. Бросок через голову.	1	1	2
49.	04.03	Схватка с захватом одной руки. Защиты от зацепа.	1	1	2
50.	06.03	Заваливание с заваливанием.	1	1	2
51.	11.03	Бросок через бедро с падением.	1	1	2
52.	13.03	Стойка. Задняя подножка с колена.	1	1	2
53.	18.03	Стойка. Передняя подножка с колена.	1	1	2
54.	20.03	Зацеп изнутри одноименной ноги.	1	1	2
55.	25.03	Набрасывание бросков в стойке.	1	1	2
56.	27.03	Набрасывание бросков в стойке	1	1	2
57.	01.04	Борьба в карусели. Спортивные игры.	1	1	2
58.	03.04	Борьба в карусели. Спортивные игры.	1	1	2
59.	08.04	Защиты от зацепа изнутри.	1	1	2
60.	10.04	Защиты от зацепа изнутри.	1	1	2
61.	15.04	Защиты от зацепа снаружи.	1	1	2
62.	17.04	Задняя подножка с захватом руки и падением.	1	1	2
63.	22.04	Задняя подножка с захватом руки и	1	1	2

		падением.			
64.	24.04	Бросок подхватом.	1	1	2
65.	06.05	Бросок подхватом.	1	1	2
66.	08.05	Мельница с захватом разноименной ноги изнутри. Передняя подножка с захватом руки и отворота.	1	1	2
67.	13.05	Передняя подсечка в колени.	1	1	2
68.	15.05	Зацеп изнутри с толчком.	1	1	2
69.	20.05	Соревновательные схватки.	1	1	2
70.	22.05	Спортивные игры.	1	1	2
71.	27.05	Спортивные игры.	1	1	2
72.	29.05	Итоговое занятие.	1	1	2
Всего:			72	72	144

## План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Контрольные нормативы.	сентябрь	ГБОУСОШ № 291
2.	Контрольные нормативы.	октябрь	Клуб самбо ПЕРЕСВЕТ
3.	Контрольные нормативы.	ноябрь	ГБОУСОШ № 291
4.	Контрольные нормативы.	декабрь	ГБОУСОШ № 291
5.	Соревнования спортивного клуба «Пересвет».	январь	Клуб самбо ПЕРЕСВЕТ
6.	Показательные выступления, посвященные дню защитника Отечества.	февраль	ГБОУСОШ № 291
7.	Соревнования по общей физической подготовке.	март	ГБОУСОШ № 291
8.	Соревнования спортивного клуба «Пересвет»	апрель	Клуб самбо ПЕРЕСВЕТ
9.	Показательные выступления по окончанию учебного года.	май	ГБОУСОШ № 291

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета»	сентябрь	ГБОУСОШ № 291
2.	Тема: подготовка к соревнованиям в спортивном клубе «ПЕРЕСВЕТ»	октябрь	ГБОУСОШ № 291
3.	Тема: подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке.	март	ГБОУСОШ № 291
4.	Родительское собрание Тема: «Итоги года. Перспективы на следующий учебный год».	май	ГБОУСОШ № 291

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Занятие 1. Комплектование группы.**

**Практика** :Беседа с учащимися. Составление списков группы желающих заниматься борьбой самбо и дзюдо. Врачебный контроль (допуск врача)

### **Занятие 2.Техника безопасности. История развития борьбы самбо и дзюдо**

**Теория**: Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой. Просмотр фильма, беседа. Развитие правил борьбы Самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях по дзюдо и самбо.

**Практика**: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (допуск врача)

### **Занятие 3. Изучение стоек, захватов и передвижений самбиста. Изучение кувырков вперед, назад.**

**Теория** Изучение основных правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия. Показ приемов

**Практика**: Овладение учащимися стоек, захватов и способов передвижений. Овладение элементами безопасного падения.

### **Занятие 4. Изучение самостраховки на бок, при падении на спину.**

**Теория**: Понятие о физической подготовке борца Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

**Практика**: Овладение элементами безопасности падения. Использование шведской стенки, гимнастической скамейки и канатов при выполнении общефизических упражнений. Эстафеты с комбинацией из различных общефизических упражнений.

### **Занятие 5. Беседы на тему «Запрещенные приемы» бок.**

**Теория**: Просмотр видеоматериалов. Обсуждение, беседа. Краткая история борьбы Самбо в 40-60-х годах прошлого столетия. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения.

**Практика**: Новые упражнения: подтягивание на перекладине от Зраз и более; отжимание в упоре лежа на время и количество раз; подъем туловища из положения лежа на спине; выпрыгивание из приседа; переход из стойки на борцовский мост, а также и на гимнастический мост; забегание на борцовском мосту вправо и влево; перекидывание из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; махи ногами вперед-назад и вправо-влево, при этом корпус держать прямо. Овладение элементами безопасного падения.

### **Занятие 6 Изучение приемов самозащиты: освобождение от захвата руки рукой.**

**Теория**: Особенности обучения и совершенствования элементов борьбы самбо.

Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при падении. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

**Практика** :Овладение элементами безопасного падения. Совершенствование захватов в стойке. Борьба за захват. Отработка уходов от захватов в условиях борцовского зала на ковре.

**Примечание**: На данном этапе выполнение новых и сложных упражнений у некоторых обучающихся может присутствовать страх или боязнь их выполнения, поэтому педагог

должен настроить и подсказать им, как правильно выполнить данное упражнение и обязательно подстраховать.

#### **Занятие 7. Передвижения и захваты в стойке**

**Теория:** Особенности обучения и совершенствования элементов борьбы самбо.

Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при падении. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

**Практика:** Освоение, отработка и закрепление элементов элементов борьбы самбо. Совершенствование уходов от захватов. Борьба за захват. Отработка технических действий в партере

**Занятие 8 Изучение удержания сбоку. Теория:** Упражнения, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Повторение ранее изученных базовых приемов борьбы Самбо, изучение новых приемов. Правила выполнения приемов и элементов.

Безопасность выполнения упражнений

**Практика:** Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах. Отработка технических действий в партере Совершенствование навыков безопасного падения.

#### **Занятие 9. Изучение выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из старших возрастных групп.

**Практика:** Отработка технических действий в партере Борьба «лежа»: удержания: сбоку с захватом туловища; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; задняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая. Болевые приемы: на руки; обратный узел плеча. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема. Отработка технических действий в стойке, броски назад.

**Занятие 10. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки двумя руками сверху.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере Борьба «лежа»: удержания: сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; Отработка технических действий в партере.

**Занятие 11. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование). Изучение болевого приема узел локтя.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из старших возрастных групп.

**Практика:** Болевые приемы: на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема. Отработка технических действий в партере. Совершенствование техники передвижений в стойке. Борьба за захват.

**Занятие 12. Изучение броска задняя подножка с захватом ноги снаружи. Изучение удержания со стороны головы.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в стойке, броски назад. Борьба «в стойке»: задняя подножка: с захватом ноги снаружи; Борьба «в стойке»: задняя подножка: с захватом ноги снаружи; охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или

туловища; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Отработка технических действий в партере. Отработка технических действий в партере.

### **Занятие 13 Изучение броска через бедро с захватом пояса.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в стойке, броски назад. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; передняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через бедро с разными захватами в том числе накрест снаружи; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая; зацепы: голенью; стопой.

### **Занятие 14. Защиты от броска через бедро.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в стойке, броски назад. Отработка технических действий в партере отработка броска рывком за пятку (подколенный сгиб). Отработка технических действий удержания верхом.

### **Занятие 15. Совершенствование самостраховки. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование).**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Совершенствование навыков безопасного падения. Совершенствование техники передвижений в стойке. Борьба за захват.

### **Занятие 16. Изучение болевого приема рычаг локтя поперек. Изучение броска через плечо.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере. Отработка технических действий в стойке, броски вперед. Отработка болевого приема рычаг локтя поперек, броска через плечо.

### **Занятие 17. Совершенствование удержания сбоку. Изучение броска захватом двух ног.**

**Теория** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика** Отработка технических действий в партере. Отработка технических действий в стойке, броски назад, с захватом двух ног. Совершенствование удержания сбоку. Применение ранее изученных технических действий в борьбе.

### **Занятие 18. Изучение броска боковая подсечка. Совершенствование самостраховки.**

**Теория** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика** Отработка технических действий в партере. Отработка технических действий в стойке, броски в сторону, боковая подсечка. Совершенствование, самостраховки. Применение ранее изученных технических действий в борьбе.

### **Занятие 19. Изучение броска зацеп стопой снаружи. Изучение болевого приема ущемление ахиллесова сухожилия.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере. Борьба «лежа»: удержания: сбоку с захватом туловища; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки



боковая; зацепы. Болевые приемы: на руки; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема. Отработка технических действий в стойке, броски назад.

**Занятие 20 Изучение броска через спину. Стойки, передвижения, захваты (совершенствование).**

*Теория:* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

*Практика:* Отработка технических действий в стойке, броски назад, вперед применение в борьбе. Отработка броска через спину.

**Занятие 21. Приемы самозащиты: освобождения от захвата одежды на груди или шеи спереди.**

*Теория:* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

*Практика:* Отработка технических действий в партере, броски, вперед применение в борьбе. Отработка броска подхват под две ноги. Применение ранее изученных технических действий в борьбе.

**Занятие 22 Изучение броска зацеп голенью снаружи. Изучение броска через бедро разными захватами**

*Теория:* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

*Практика:* Отработка технических действий в партере, броски, вперед применение в борьбе. Отработка броска зацеп голенью снаружи, через бедро. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: боковая; зацепы голенью снаружи.

**Занятие 23. Совершенствование болевых приемов на руки и на ноги. Изучение броска зацеп голенью изнутри.**

*Теория:* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

*Практика:* Отработка технических действий в партере, броски, вперед применение в борьбе. Отработка броска зацеп голенью изнутри и закрепление зацепов голенью снаружи. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: боковая; Совершенствование болевых приемов на руки и на ноги.

**Занятие 24. Совершенствование бросков назад. Изучение броска передняя подножка.**

*Теория:* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

*Практика:* Отработка технических действий в партере, броски, вперед применение в борьбе. закрепление броска зацеп голенью изнутри и закрепление зацепов голенью снаружи. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая.

**Занятие 25. Изучения броска отхват. Совершенствование бросков вперед**

*Теория:* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

*Практика:* Отработка технических действий в партере, броски, вперед применение в борьбе. закрепление броска зацеп голенью изнутри и закрепление зацепов голенью снаружи. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая. Отработка броска отхват.

### **Занятие 26. Изучение броска подхват изнутри.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере, броски, вперед применение в борьбе. закрепление броска зацеп голенью изнутри и закрепление зацепов голенью снаружи. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая. Закрепление броска отхват. Отработка броска подхват изнутри

### **Занятие 27. Изучение броска прогиб.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере, применение в борьбе. закрепление броска зацеп голенью изнутри и закрепление зацепов голенью снаружи. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая. Закрепление броска отхват. Отработка броска подхват изнутри. Изучение броска зацеп голенью и стопой (обвив). отработка броска задняя подножка с колена. Совершенствование бросков вперед.

### **Занятие 28. Изучение броска через плечи (мельница). Изучение броска передняя подножка с колена.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере, применение в борьбе. закрепление броска зацеп голенью изнутри и закрепление зацепов голенью снаружи. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая. Закрепление броска отхват. Отработка броска подхват изнутри. закрепление броска зацеп голенью и стопой (обвив), броска задняя подножка с колена. Совершенствование бросков вперед. Отработка технических действий, броски в падении. Отработка броска через плечи (мельница). отработка броска передняя подножка с колена.

### **Занятие 29. Совершенствование удержания верхом. Изучение броска подсад голенью**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка техники в партере. Применение ранее изученных технических действий в борьбе. Отработка технических действий в стойке, броски вперед. Совершенствование удержания верхом. Отработка броска подсад голенью

### **Занятие 30 Совершенствование бросков прогиб и броска через плечо.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в партере. Борьба «лежа»: удержания: сбоку с захватом туловища; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног. Борьба «в стойке»: подножка с колен; подножка на пятке; с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через спину с разными захватами; подсечки боковая; зацепы. Болевые приемы: на руки; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема. Отработка технических действий в стойке, броски вперед.

### **Занятие 31. Изучение броска передний переворот. Изучение броска двойной подбив (ножницы).**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в стойке, броски назад, вперед применение в борьбе. Отработка броска передний переворот, броска двойной подбив (ножницы), броски в падении.

**Занятие32. Совершенствование бросков назад. Изучение броска через спину с колен**

**Теория:** Правила техники безопасности при выполнении приемов. Выявление физических и технических недостатков, для дальнейшего их устранения на занятиях.

**Практика:** Демонстрация учащимися приемов, связок, контрприемов.

**Занятие33. Изучение броска гадаули.**

**Теория:** Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы.

**Практика:** Отработка технических действий в стойке, броски назад, в сторону, применение в борьбе. Закрепление броска передний переворот, броска двойной подбив (ножницы), броски в падении, отработка броска переворот, броска через голову. Отработка технических действий в стойке, броски в падении.

**Занятие34 Спортивные развивающие игры. Итоговое занятие.**

**Практика:** Игра рэгби, выталкивания из-за границ ковра, эстафеты, игра «Царь горы»

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, спортивными и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и спортивного подхода к методам их развития.

### **Педагогические технологии обучения:**

- технология группового и коллективного взаимодействия;
- здоровьесберегающие технологии;
- уровневая дифференциация;
- спортивно – игровые;
- информационно – коммуникативные.

### **Методы и методики обучения:**

1. Методы физической подготовки:
  - игровой (подвижные игры),
  - соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов),
  - повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
  - равномерный (развитие общей выносливости),
  - круговой (круговая тренировка),
2. Словесные - рассказ, объяснение, беседа, разъяснение, убеждение примером;
3. Наглядные - демонстрация, показ, просмотр;
4. Практические - наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения, поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
5. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование), строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
6. Мотивационные (убеждение, поощрение).

**Дидактические материалы:** фото и видео материалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

### **Принципы спортивной тренировки:**

- сознательности (формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата);
- прогрессирования (наращивание нагрузок до максимальных величин);
- непрерывности тренировочного процесса (адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей);
- волнообразности динамики нагрузок;
- доступности и индивидуализации (выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях);
- активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение;
- систематичности (непрерывность тренировочного процесса);
- цикличности тренировочного процесса;
- единства общей и специальной подготовки спортсмена.

### **Система контроля результативности:**

С помощью контрольной диагностики в конце первого года обучения отслеживается успешность овладения учащимися содержания программы, в которой предлагаются умение правильно технически выполнить приемы борьбы самбо и дзюдо.

Формой оценки обучения спортсмена являются результаты, демонстрируемые им при участии в показательных выступлениях, спортивных соревнованиях.

### **Формы и методы оценивания результатов:**

- создание ситуаций проявления качеств;
- практические навыки бросков;
- умение проводить приемы самбо и дзюдо;
- умение проводить болевые приемы и работать в партере;
- итоговая аттестация в форме соревнований – в конце года.

Задачей диагностики является определение уровня начальной подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их силового развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над приемами.

Параметры диагностики при реализации I года обучения (144ч)

1. Знание приемов борьбы в стойке;
2. Знания приемов борьбы в партере;
3. Умение правильно выполнять страховку при падении;
4. Логическое ведение соревновательных схваток;
5. Психологическое умение настроя на соревнования.

Результаты в диагностической карте оцениваются в баллах:

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл

**К концу 1 –го года обучения,** учащиеся сформируют интерес к занятиям физической культурой и спортом (вообще); историю возникновения самбо, будут знать: основные принципы здорового образа жизни; основные элементы техники самбо и дзюдо; принципы оздоровления организма; основы спортивного поведения во время соревнований.

**Подведение итогов реализации программы:**

Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме показательных выступлений для друзей, одноклассников, родителей; участия в соревнованиях, днях открытых дверей и т.п.

**Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:**

№	Параметры	1 балл	2 балла	3 балла
1	Знание приемов в стойке	Плохое знание и исполнение приемов	Некоторые ошибки исполнения приемов	Знание и Исполнение приемов в совершенстве
2	Знания приемов борьбы в партере	Плохое знание и исполнение приемов	Некоторые ошибки исполнения приемов	Знание и Исполнение приемов в совершенстве
3	Умение правильно выполнять страховку при падении	Плохо группируется при падении	Не всегда выставляет руку при падении	Выполняет страховку при падении в совершенстве
4	Логическое ведение соревновательных схваток	Не проявляет инициативу к выполнению бросков сопернику	Пытается совершить прием	Ведет схватку первым номером
5	Психологическое умение настроя на соревнования	Боязнь выйти на ковер перед соревновательными встречами	Проявляет суетливость во время соревновательной встречи	Чувствует себя уверенно

## Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебного образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Техника безопасности. История развития борьбы самбо	Вводное занятие	Объяснительно-иллюстративный метод	Плакаты по технике безопасности; Презентация «История развития самбо и дзюдо»	Наблюдение, опрос, коллективное обсуждение
2.	Борьба в стойке. Ее особенности. Проведение контрприёмов. Совершенствование бросков.	Беседа, показ, отработка	Объяснительно-иллюстративный метод	Презентации - «Броски в стойке. Самбо и дзюдо», «Свойства певческого голоса»	Наблюдение, опрос
3.	Борьба в партере. Ее особенности. Уход с удержания и болевого приемов.	Беседа, показ, отработка	Объяснительно-иллюстративный метод	<i>Видео уроки: «Борьба в партере. Самбо и дзюдо»</i>	Наблюдение, опрос

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Список литературы для педагога:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
4. Харлампович А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
6. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
7. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
8. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.
9. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
10. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.

### **Список литературы для родителей и учащихся**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания 1991.
2. Все о самбо: Е. Я. Гаткин — Москва, АСТ, Астрель, ВКТ, 2008 г.
3. Вайбаума Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «академия» 2002 г.
4. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
5. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - М.: 1994 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийская федерация Самбо <http://www.sambo.ru/>
2. Федерация Самбо Санкт – Петербурга <http://sambo-federation.spb.ru/>
3. Самбо и боевое самбо <http://karate.ru/articles/sambo-i-boevое-sambo/>
4. Наука и жизнь. Самбо национальная Борьба Россиян [http://combatsambo.ru/sambo\\_kids.htm](http://combatsambo.ru/sambo_kids.htm)
5. Спортивное самбо для детей [http://combatsambo.ru/sambo\\_kids.htm](http://combatsambo.ru/sambo_kids.htm)