

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 25.05.2018 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Е.В. Смирнова
Приказ от 25.05.2018 № 74/1-у



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Самбо»

Возраст учащихся: 8-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Бочкарева Алевтина Игоревна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018- 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г.).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
5. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г.» от 22.11.2012 №2148-р
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. Указ президента РФ № 761 от 01.06.2012
7. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011 - 2020 г.г.
8. Концепция создания и развития дистанционного образования в Санкт-Петербурге, 2007 г.
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
10. Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении.
11. Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга
13. Учебный план школы ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Основы спортивной борьбы Самбо» **физкультурно-спортивной** направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Актуальность программы:

В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play»¹, а также укрепляют свое здоровье.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у учащихся младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Отличительная особенность данной программы:

Данная образовательная программа разработана для учащихся с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Адресат программы:

Данная программа составлена для учащихся 8-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися навыков и умений на базе теоретического материала, рассмотренного на уроках в школе.

Цель программы:

¹ Честная игра

Содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Набор учащихся в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединении. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Материально-техническое оснащение занятий

Для реализации дополнительной образовательной программы "Основы спортивной борьбы Самбо" необходимы:

спортивный зал;

оборудование (борцовский ковер, маты)

спортивный инвентарь (утяжеленные мячи)

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации деятельности учащихся:

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

По форме проведения занятия: традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие.

Сообщения, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, должны развивать у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать.

Конкурсы, игры помогают учащимся приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и достойно воспринимать достижения других людей.

Планируемые результаты:

Предметные

учащиеся научатся:

- использовать приемы самообороны;
- использовать основные элементы техники самбо;
- основным теоретическим понятием спортивного самбо;
- сообщать о истории возникновения самбо.

учащиеся получат возможность научиться:

- соблюдать принципы здорового образа жизни;
- соблюдать принципы оздоровления организма;
- соблюдать основы спортивного поведения во время соревнований.

Метапредметные

интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- понимать занятие самбо как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать занятие самбо как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

учащиеся получат возможность научиться:

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

коммуникативные:

учащиеся научатся:

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

учащиеся получат возможность научиться:

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

учащиеся получат возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- навыки выполнения умений самообороны различными способами;
- навыки планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

у учащихся могут быть сформированы:

- умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Фронтальный
2.	История развития борьбы самбо	2	2	-	Фронтальный
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	6	1	5	Комбинированный
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-	Индивидуально-групповой
5.	Само-страховка и страховка соперника	6	1	5	Индивидуальный Тестирование
6.	Борьба лежа	10	1	9	Комбинированный
7.	Борьба стоя	18	2	16	Комбинированный
8.	Болевые приемы	10	2	8	Фронтальный
9.	Приемы самозащиты	6	1	5	Комбинированный
10.	Спортивно-развивающие игры	6	1	5	Комбинированный
11.	Показательные выступления	2	-	2	Фронтальный
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	13	59	

Учебный план 1 года обучения

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности	1	1	-	Фронтальный
2	Техника самостраховки и элементы акробатики	1	-	1	Фронтальный
3	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	Комбинированный
4	Борьба в стойке.	1	-	1	Индивидуально-групповой
5	Борьба лежа.	4	1	3	Индивидуальный Тестирование
6	Основные положения правил проведения соревнований.	14	1	13	Комбинированный
7	Освобождение от удушений	18	2	16	Комбинированный
8	Защита от захватов и обхватов	10	2	8	Фронтальный
9	Спортивно-развивающие игры	8	1	7	Комбинированный
10	Участие в соревнованиях	6	-	6	Комбинированный
11	Итоговое занятие	1	-	1	Индивидуальный Тестирование
Всего:		72	10	62	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	-	-	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Самбо» 1г.о.**

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 8-14 лет

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате реализации данной программы, обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития самбо, основы спортивной диеты и питания;
- о здоровом образе жизни;
- основные элементы борьбы самбо;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Уметь:

- использовать общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- применять двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности);
- применять навыки по самообороне.
- укреплять здоровье.

Научатся:

- здоровому образу жизни и сознательному отношению к занятиям спортом;
- трудолюбию, стремлению к победам, смелости, решительности и уверенности в себе.
- коммуникативным навыкам.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	1. Комплектование группы	2	-	04.09		входной
2	2.История развития борьбы самбо	2	-	11.09		наблюдение
3	3.ТБ при выполнении упражнений. Стойки и передвижения	1	1	18.09		наблюдение
4	Захваты самбиста	-	2	25.09		наблюдение
5	Захваты самбиста	-	2	02.10		наблюдение
6	4.Инструктаж по ТБ. Морально-волевые качества самбиста	-	2	09.10		наблюдение
7	5.Само-страховка	1	1	16.10		наблюдение
8	Само-страховка	-	2	23.10		наблюдение
9	Страховка соперника	-	2	30.10		наблюдение
10	6.Инструктаж по ТБ Борьба лёжа	1	1	06.11		наблюдение
11	Борьба лёжа	-	2	13.11		наблюдение
12	Борьба лёжа	-	2	20.11		наблюдение
13	Борьба лёжа	-	2	27.11		наблюдение
14	Борьба лёжа	-	2	04.12		промежуточный
15	7. Инструктаж по ТБ Борьба стоя	1	1	11.12		наблюдение
16	Борьба стоя	1	1	18.12		наблюдение
17	Борьба стоя	-	2	25.12		наблюдение
18	Борьба стоя	-	2	15.01		наблюдение
19	Борьба стоя	-	2	22.01		наблюдение

20	Борьба стоя	-	2	29.01		наблюдение
21	Борьба стоя	-	2	05.02		наблюдение
22	Борьба стоя	-	2	12.02		наблюдение
23	Борьба стоя	-	2	19.02		наблюдение
24	8. Инструктаж по ТБ Болевые приёмы	1	1	26.02		наблюдение
25	Болевые приёмы	1	1	05.03		наблюдение
26	Болевые приёмы	-	2	12.03		наблюдение
27	Болевые приёмы	-	2	19.03		наблюдение
28	Болевые приёмы	-	2	26.03		наблюдение
29	9. Инструктаж по ТБ Приёмы самозащиты	1	1	02.04		наблюдение
30	Приёмы самозащиты	-	2	09.04		наблюдение
31	Приёмы самозащиты	-	2	16.04		наблюдение
32	10. Спортивно-развивающие игры	1	1	23.04		наблюдение
33	Инструктаж по ТБ Спортивно-развивающие игры	-	2	30.04		наблюдение
34	Спортивно-развивающие игры	-	2	07.05		наблюдение
35	11.Обобщение	-	2	14.05		наблюдение
36	12.Итоговое обобщение	-	2	21.05		итоговый

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение

2. История развития борьбы самбо.

Теория: История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

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

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;

Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

5. Само-страховка и страховка соперника.

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

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

8. Болевые приемы.

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

9. Приемы самозащиты

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг

внутри, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук - удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

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

11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Самбо» 2 г.о.
Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 8-14 лет

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо,
- знакомить с терминологией, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать совершенствованию навыков специальных видов движений при обучении борьбе самбо
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

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

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;

- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Комплектация группы. ТБ при занятиях самбо	2	-			входной
2	Техника самостраховки и элементы акробатики	2	-			наблюдение
3	Техника самостраховки и элементы акробатики	1	1			наблюдение
4	Техника самостраховки и элементы акробатики	-	2			наблюдение
5	Техника самостраховки и элементы акробатики	-	2			наблюдение
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	-	2			наблюдение
7	Спортивно-развивающие игры	1	1			наблюдение
8	Спортивно-развивающие игры	-	2			наблюдение
9	Борьба лежа	-	2			наблюдение
10	Защита от захватов и обхватов	1	1			наблюдение
11	Борьба лежа	-	2			наблюдение
12	Борьба стоя	-	2			наблюдение
13	Спортивно-развивающие игры	-	2			наблюдение
14	Спортивно-развивающие игры	-	2			промежуточный
15	Борьба стоя	1	1			наблюдение
16	Борьба лежа	1	1			наблюдение
17	Страховка и самостраховка	-	2			наблюдение
18	Страховка и самостраховка	-	2			наблюдение
19	Защита от захватов и обхватов	-	2			наблюдение

20	Борьба лежа	-	2			наблюдение
21	Борьба стоя	-	2			наблюдение
22	Борьба лежа	-	2			наблюдение
23	Борьба стоя	-	2			наблюдение
24	Спортивно-развивающие игры	1	1			наблюдение
25	Борьба стоя	1	1			наблюдение
26	Технико-тактическая подготовка	-	2			наблюдение
27	Защита от захватов и обхватов	-	2			наблюдение
28	Борьба стоя	-	2			наблюдение
29	Защита от захватов и обхватов	1	1			наблюдение
30	Борьба лежа	-	2			наблюдение
31	Технико-тактическая подготовка	-	2			наблюдение
32	Борьба стоя	1	1			наблюдение
33	Борьба лежа	-	2			наблюдение
34	Борьба стоя	-	2			наблюдение
35	Спортивно-развивающие игры	-	2			наблюдение
36	Технико-тактическая подготовка	-	2			итоговый
Всего		13	59			

Содержание программы

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.

Олимпиада в Сочи – триумф России.

Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.

Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.

Реализация решения.

Тема 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.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

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

Тема 8: Простейшие приёмы защиты 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.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Участие в соревнованиях по самбо

Практика: Апробирование изученного ранее в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 11: Подведение итогов года. Объяснение причин достижений и неудач. Методические рекомендации на период летних каникул.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебная деятельность:

Цель **учебных занятий** сводится к усвоению нового материала.

На **учебно-тренировочных занятиях** идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

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

Организационные формы тренировочных занятий:

- **индивидуальная форма** – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.
- **групповая форма** – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.
- **фронтальная форма** - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.
- **самостоятельные занятия** – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

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

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

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

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

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

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося.

Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

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

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

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

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
- магнитофон, телевизор, видеотехника;
- большое зеркало.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- учебно-программная литература для педагога;
- средства наглядности: плакаты.
- аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;

- походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

- зачетные занятия;
- итоги промежуточной и итоговой аттестации;

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.