

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Прометей» спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начальногообщегообразованияивсоответствиисрекомендациямипоформированиюучебныхпланов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2024-2025 учебный год и формированию планов внеурочной деятельностиобщеобразовательными организациями, реализующими основные и дополнительные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образованияна2024-2025учебный год.

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее время понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образажизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.  
Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни  
необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.  
Настоящая программа по самбо предусматривает несколько этапов:  
•*этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП)* – 1 года  
обучения;  
•*этап начальной подготовки (НП) – 1го,2го,3го,4го,5го, года обучения*.  
Она реализует на практике принципы государственной политики в области  
физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных  
возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учѐта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ  
развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных  
объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- созданиеблагоприятныхусловийфинансированияфизкультурно- спортивных объединений и организаций.

Рабочаяпрограммарассчитанана35часовв год,по1часувнеделю.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Видспорта«Самбо»-этоцелостнаясистемафизическоговоспитания,посколькувключаетвсебя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями,формированиемировоззренияичеловеческихценностей,атакженравственноевоспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей имеют оздоровительную направленность и комплексновоздействуют навсеорганы и системы растущегоорганизма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуютобменныепроцессы,повышаюттонуснервнойсистемы,увеличиваютмышечнуюмассу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

«Самбо» как работа спортивного школьного клуба дляобучающихся предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование для развития беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

# Работасобучающимисяврамкахзанятий школьного спортивного клубаснарушением состояния здоровьяна уровне начального общего образования.

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможностикаждогоребенка,создать максимально благоприятные условиядля егороста.Результат применения индивидуального подхода на занятиях школьного спортивного клуба «Прометей» по направлению деятельности «Самбо» полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращенияидыхания: упражнения,корригирующиедеформацию груднойклетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательныхупражнений:статических-дыханиебезодновременногодвиженияконечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

СодержаниеПрограммыпроходятпосреднемууровнюсложностивыполняемыхупражнений(комплексов),сокращениемихдлительностииколичестваповторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.Знаниепризнаковутомленияпозволяетопределятьирегулироватьнагрузкувпроцессе занятия.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные;

- теоретические и учебно–тренировочные занятия;

- игровые, проверочные и другие, включая дистанционное обучение.

1. **Результатыосвоениярабочей программы школьного спортивного клуба «Прометей» на основе вида спорта «Самбо»**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоениярабочейпрограммыснаправленнымразвитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

# Патриотическоговоспитания:

* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
* знаниеГимнаРоссии,Донбассаитрадицийегоисполнения,уважениесимволовреспубликРоссийской Федерации и других стран мира;
* ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
* знаниедостиженийотечественныхспортсменов,ихвкладавмировойспортивнуюкультуру;
* осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
* сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов–участниковВеликойОтечественнойВойныирезультатовупорноготрудавыдающихся спортсменов СССР и России.

# Гражданскоговоспитания:

* готовностьквыполнениюобязанностейгражданинаиреализацииегоправ,уважениеправ,свободи законных интересов других людей;
* активноеучастиевжизнисемьи,организации,местногосообщества,родногокрая,страны;
* неприятиелюбых формэкстремизма, дискриминации;
* пониманиеролиразличныхсоциальныхинститутоввжизничеловека;
* знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых формэкстремизма,дискриминации,формированиеверотерпимости,уважительногои доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
* готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
* готовностьк участию вгуманитарной деятельности(волонтёрство,помощьлюдям,нуждающимсяв ней);
* активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательнойорганизации,района,родногокрая,страныкаквкачествеучастника,такивкачестве судьи, волонтера.

# Духовно-нравственного воспитания:

* ориентациянаморальныеценностииосновныенормы,нравственных,духовныхидеалов,хранимых в культурных традициях народов России;
* придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к «самбо», как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
* пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
* повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

# Эстетического воспитания:

* формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
* пониманиеценности здоровогои безопасногообраза жизни;
* формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
* осознаниеважности«самбо»испортакаксредствакоммуникации исамовыражения.

# Ценностинаучногопознания:

* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
* овладение языковой ичитательской культурой как средствомпознаниямира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта;
* использованиедоступногообъемаспециальной терминологии.

# Физическоговоспитания,формированиякультурыздоровьяи эмоционального благополучия:

* осознаниеценности жизни;
* ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режимзанятий и отдыха, регулярная физическая активность);
* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироватьсякстрессовымситуациямименяющимсясоциальным,информационнымиприродным условиям,втомчислеосмысляясобственныйопытивыстраиваядальнейшиецели;умениепринимать себя и других, не осуждая;
* умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
* сформированность навыкарефлексии, признание своегоправана ошибкуи такого жеправа другого человека.

# Трудовоговоспитания:

* установканаактивноеучастиеврешении практическихзадач(врамкахсемьи,организации,города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
* интерескпрактическомуизучениюпрофессийитрудаспортивнойиндустрии;
* осознаниеважностиобучениянапротяжениивсейжизнидляуспешнойпрофессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
* готовностьадаптироватьсявпрофессиональнойсреде;
* уважениектрудуирезультатамтрудовой деятельности;
* осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

# Экологического воспитания:

* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственномуфизическомуи психическомуздоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
* способности применять знания, получаемые при изучении вида спрорта «Самбо», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «Самбо», физической культуры и спорта.

# Метапредметные результаты

Метапредметныерезультаты,формируемыевходеизученияпредмета«самбо»,должны отражать:

# Овладениеуниверсальнымипознавательнымидействиями.

Базовыелогическиедействия:

-выявлятьихарактеризоватьсущественныепризнакиобъектов(явлений);

* устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
* сучётомпредложеннойзадачивыявлятьзакономерностиипротиворечияврассматриваемыхфактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
* выявлятьдефицитыинформации,данных,необходимыхдлярешенияпоставленной задачи;
* выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
* самостоятельновыбиратьспособрешенияучебнойзадачи(сравниватьнескольковариантоврешения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

*Базовыеисследовательскиедействия:*

* формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
* обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
* проводить(приниматьучастие)небольшоесамостоятельноеисследованиезаданногообъекта

(явления), устанавливать причинно-следственныесвязи;

* прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

*Работасинформацией:*

* применятьразличныеметоды,инструментыизапросыприпоискеиотбореинформацииилиданных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
* выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
* находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
* самостоятельновыбиратьоптимальнуюформупредставленияинформацииииллюстрироватьрешаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
* оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
* эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

# Овладениеуниверсальнымикоммуникативнымидействиями.

Общение:

* уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
* сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
* в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
* публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

*Совместнаядеятельность(сотрудничество):*

* пониматьииспользоватьпреимуществакоманднойииндивидуальнойработыприрешении конкретной учебной задачи;
* планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
* определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общегорешения,оцениватькачествосвоеговкладавобщийпродуктпозаданнымучастникамигруппы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий

обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

# 1.Овладениеуниверсальнымиучебнымирегулятивнымидействиями.

*Самоорганизация:*

* выявлятьпроблемныевопросы,требующиерешениявжизненныхиучебныхситуациях;
* аргументированно определять оптимальныйвариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
* составлять план действий, находить необходимыересурсы для его выполнения,при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

*Самоконтроль(рефлексия):*

* даватьадекватнуюоценкуситуации,предвидетьтрудности,которыемогутвозникнутьприрешении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
* объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

*Эмоциональныйинтеллект:*

* управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлятьи анализировать их причины;
* ставитьсебянаместодругогочеловека,пониматьмотивыинамерениядругого,регулироватьспособ выражения эмоций.

Принятие себяидругих:

* осознанно относитьсяк другомучеловеку,его мнению,признавать правонаошибкусвоюичужую;
* бытьоткрытымсебеидругим,осознаватьневозможностьконтролявсеговокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формированиесмысловых установок личности(внутренняяпозицияличности)ижизненныхнавыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

# Предметныерезультаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартомосновногообщегообразованиярезультатыизученияучебногопредметадолжныотражать:

* понимание роли и значения «самбо»в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретениеопытаорганизациисамостоятельныхсистематическихзанятий«самбо»ссоблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощьприлёгкихтравмах;обогащениеопытасовместнойдеятельностиворганизацииипроведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физическихкачеств:оцениватьтекущеесостояниеорганизмаиопределятьтренирующеевоздействие на него занятий «Самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширениедвигательногоопытазасчётупражнений,ориентированныхнаразвитиеосновных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

# Содержаниеучебногопредметасуказаниемформорганизацииивидовдеятельности

# Раздел 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)

Техника безопасности на занятиях самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.

# Раздел2.Секрет здоровьясамбиста.(2часа)

Гигиенасамбиста.Анатомияорганизма.Режимдня.Правильноепитание.Травмыиихпричины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.

# Раздел3.Основыфизическоговоспитаниясамбиста.(3часа)

Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес,пульс,температуратела).Построениеразминкивборьбележа.Выдержкаборца.Видытактикив борьбе.

# Раздел4.Основы техникиитактикисамбо.(22 часа)

Перевороты.Удержания.Уходыотудержания.Болевыенаруки.Болевыенаноги.Броски.Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.

# Техника итактикавида спортасамбо

*Упражнениядляборьбылежа:*

* переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.
* переворачиваниясзахватомпредплечьяиз-подплечасзабеганиемвокругголовысоперника,с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед
* удержания:состороныголовы, состороны ног.Уходыотудержаний.

-удержания:сбоку,поперек,верхом.Уходы отудержаниясбоку.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа),узел рукиногой из удержания сбоку,рычаг локтя внутрь, узел поперек,рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защита от болевых приемов вборьбе лежа: от рычагалоктя черезбедро, от рычагалоктя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро,отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка.

# КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**3-4класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата занятия** |
| **1ЧЕТВЕРТЬ** | | **8** |  |
|  | Техника безопасности по секции «Самбо». Травмыиихпричины, профилактика. Оказание доврачебной помощи. | 1 |  |
|  | История развития Самбо. Символика РФ | 1 |  |
|  | Гигиенасамбиста.Анатомияорганизма.Режимдня.Правильноепитание.Психоэмоциональная устойчивость. | 1 |  |
|  | Основоположники Самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста. | 1 |  |
|  | Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Организация и виды Самбо. | 1 |  |
|  | Виды Самбо, ковер и экипировка. Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |  |
|  | Правила Самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес,пульс,температуратела). | 1 |  |
|  | Основы тактики спортивного Самбо.  Построениеразминкивборьбележа.Выдержкаборца.Видытактикив борьбе. | 1 |  |
| **2ЧЕТВЕРТЬ** | | **8** |  |
|  | Перевороты.Удержания.Уходыотудержания.Броски.ОРУ. Перекаты в группировке. | 1 |  |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперёд-назад. | 1 |  |
|  | Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.  Упр. на выносливость. Самостраховка. | 1 |  |
|  | Борьба в стойке (передвижения, захваты). | 1 |  |
|  | Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. | 1 |  |
|  | Самостраховка. Задняя подножка. | 1 |  |
|  | Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, наруках. | 1 |  |
|  | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. | 1 |  |
| **3 ЧЕТВЕРТЬ** | | **10** |  |
|  | Борьба лёжа (удержание с боку). | 1 |  |
|  | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 1 |  |
|  | Освобождения от захватов. | 1 |  |
|  | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. | 1 |  |
|  | Упр. на выносливость. Самостраховка. | 1 |  |
|  | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду. | 1 |  |
|  | Передняя подсечка | 1 |  |
|  | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. | 1 |  |
|  | Бросок через бедро. | 1 |  |
|  | Бросок через бедро - удержание с боку. | 1 |  |
| **4 ЧЕТВЕРТЬ** | | **9** |  |
|  | Освобождение от удержаний. | 1 |  |
|  | Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног. | 1 |  |
|  | Передняя подножка - болевой приём. | 1 |  |
|  | Удержания. Освобождение от удержаний. | 1 |  |
|  | Бросок через бедро - болевой приём. | 1 |  |
|  | Освобождение от обхватов туловища. | 1 |  |
|  | Борьба лёжа (поперечное удержание). | 1 |  |
|  | Перевороты. | 1 |  |
|  | Освобождения от захватов, обхватов. | 1 |  |
| Итого | | 35 |  |

# МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

# Условия реализации программы: наличие спортивного зала, ковер, инвентаря для силовых тренировок, манекенов, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, куртки самбиста, видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

Приложение

**Специальная физическая подготовка по «Самбо»**

**(дополнительный материал для реализации рабочей программы)**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек  
– перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по  
падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата –удар  
голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической  
стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком  
к стенке.

*Поединки для развития силы:* на сохранение статических положений,  
на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

*Поединки для развития быстроты:* в ходе поединка изменять  
последовательность выполнения технического действия, поединки со  
спуртами.

*Поединки для развития выносливости:* в ходе поединка решается  
задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять  
захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью  
предоставления отдыха уставшим группам мышц.

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих  
действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды  
защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными  
противниками, использование в поединках вновь изученных техникотактических действий.

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров  
– 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3  
минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6  
серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при  
передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60  
с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем  
отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним  
сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2  
минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между  
комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие ловкости.* В поединке атаковать противника только вновь  
изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями,  
комбинациями, повторными атаками.  
**Технико-тактическая подготовка**

**Техника:**

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через  
левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со  
скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия* – движение вперед (тяга, рывок);  
движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение  
вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо,  
движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава  
и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги  
снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с  
односторонним сопротивлением. Совершенствование ведения  
противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с  
проговариванием, имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение  
бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол  
наклона 150-300 ).

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных)  
бросков, удержаний, комбинаций, контрприемов. Совершенствование  
ведения противоборства при различных захватах, стойках,  
взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

***Броски***1. Задняя подсечка  
2. Подсечка изнутри  
3. Бросок через бедро захватом ворота  
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава  
5. Подсечка в темп шагов  
6. Передняя подножка  
7. Подхват под обе ноги  
8. Подхват изнутри

***Приемы борьбы лежа***1. Удержание сбоку захватом из-под руки  
2. Удержание сбоку захватом своей ноги  
3. Обратное удержание сбоку  
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса  
5. Удержание поперек захватом дальней руки  
6. Удержание верхом захватом руки

***Самооборона***

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой  
снизу. Защита от ударов ножом сверху. Защита от ударов локтем, коленом,  
головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение  
противника захватом двух пальцев его руки.

**Тактика:**

*Тактика проведения технико-тактических  
действий*

*Однонаправленные комбинации:* передняя подножка – подхват,  
через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая  
подсечка – бросок через бедро. Подхват – подхват изнутри. Зацеп изнутри –  
отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом  
ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под  
плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя  
подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под  
две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват  
изнутри – передняя подсечка.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват, боковая  
подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват. Зацеп изнутри –  
боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри –  
зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри –  
бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя  
подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо –  
задняя подножка.

*Тактика ведения поединка.*

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам:  
общие сведения, полученные из стенографии поединков самбистов –  
показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная,  
контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников,  
условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка  
с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий  
противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация  
замысла поединка.