

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №2 ГОРОДА ТИХОРЕЦКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ
ВАСИЛИЯ СЕМЁНОВИЧА ШАХРАЯ

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2020 года протокол № 1
Председатель _____ В.В. Бутова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

По спортивной секции «Самбо»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования (класс) основное общее образование(5-9 класс)

Количество часов 136

Учитель: Кучмай Сергей Васильевич

Программа разработана на основе авторской программы Самбо: спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2016г.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

«Самбо»

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» предполагает, что

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- Обучающийся должен уметь:
- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);
- Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Формы учебной деятельности:

- стартовая, итоговая и промежуточная аттестация;
- мониторинг личности развития, воспитанности и обученности;
- выполнение контрольно-передовых нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- проведение итоговых занятий по итогам изучения курса;
- участие в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединение, учреждения, района).

Ожидаемые результаты

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- Учащиеся должны уметь:
- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);
- Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Планируемые результаты:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Формы учебной деятельности:

- стартовая, итоговая и промежуточная аттестация;
- мониторинги личностного развития, воспитанности и обученности;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.
- проведение итоговых занятий по итогам изучения курса;
- участие учащихся в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединения, учреждения, района).

2.Содержание учебного курса «Самбо»

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

3. Тематическое планирование

Первый год обучения (возраст 11-12 лет) 5-бкласс

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час).

Теория (1 час).

Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.

Тема 2. Спортивная борьба в России (1 час).

Теория (1 час).

Спортивная борьба. Эволюция техники и тактики, правил соревнования. Борьба как предмет научных исследований. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1).

Теория (1 час).

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (2 часа).

Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.

Тема 6. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

Теория (2 часа).

Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 8. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Тема 9. Моральная и специальная психическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.

Тема 10. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 11. Зачет по теоретическим занятиям (1 час).

Тема 12. Общая физическая подготовка (3 часа).

Практика (3 часов).

- разминка;
- общефизические упражнения;
- расслабление, упражнения на растяжку мышц.

Тема 13. Специальная физическая подготовка (3 часа).

Практика (3 часа).

- кувырки вперед и назад;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад.

Тема 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (12 часов)

Практика (12 часов).

- предупреждение травм;
- безопасность во время занятий;
- выполнение бросков;
- болевые приемы;
- переворачивания;
- удержания.

Тема 15. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 16. Инструкторская и судейская практика (3 часа).

Практика (3 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Второй год обучения (возраст 13-14 лет) 7-8класс

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 часа).

Беседы «Лучшие спортсмены нашего коллектива», «Достижения самбистов ДДТ», «Форма самбиста», просмотр видеоматериалов.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 часа).

Теория (1 часа).

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

Тема 3. Спортивная борьба в России (1 час).

Теория (1 час).

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, самбо, дзюдо). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

Теория (1 час).

Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена, основные правила закаливания. Правильное питание, основы диеты.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (1 час).

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

Практика (час 1).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

Теория (1 час).

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы (1 час).

Теория (1 час).

Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 10. Моральная и специальная психическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная физическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 11. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 12. Общая физическая подготовка (8 часов).

Практика (8 часов).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 13. Специальная физическая подготовка (6 часов).

Практика (6 часов).

- самоконтроль при падениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (5 часов)

Практика (5 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика

захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 15. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 16. Инструкторская и судейская практика (1 час).

Практика (1 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 17. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (2 часа).

Третий год обучения (возраст 15-16 лет) 9-10 класс

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час).

Беседы «Строение и основные функции организма», «Воспитание выдержки борца», «Средства и методы развития выносливости».

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 час).

Теория (1 часа).

Международные спортивные объединения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. Спортивная борьба в России (1 час).

Теория (1 час).

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Награды и спортивные призы. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 часа).

Теория (1 часа).

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 часа).

Теория (1 часа).

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (2 часа).

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

Практика (1 час).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

Теория (1 часа).

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы (1 час).

Теория (1 час).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 часа).

Теория (1 час).

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 10. Моральная и специальная психическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 11. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 12. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 13. Общая физическая подготовка (5 часов).

Практика 5(часов).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 14. Специальная физическая подготовка (6 часов).

Практика (6 часов).

- самоконтроль при нападениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 15. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (6 часов)

Практика (6 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 16. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 17. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 18. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (2 часа).

3.1 Таблица распределения часов

Первый год обучения (возраст детей 11-12 лет) 5-6 класс

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	0
6	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
7	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
8	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
9	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	0
10	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
11	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований		
12	Зачет	1	1	0
13	Общая физическая подготовка	3	0	3
14	Специальная физическая подготовка	3	0	3
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	12	0	12
16	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом		
17	Инструкторская и судейская практика	3	0	3
Итого:		34	13	21

Второй год обучения (возраст детей 13-14 лет) 7-8 класс

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
3.	Спортивная борьба в России	1	1	0
4.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
8.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0
9	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	0
11	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
12	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований		
13	Общая физическая подготовка	8	0	8
14	Специальная физическая подготовка	6	0	6
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	5	0	5
16	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом		
17	Инструкторская и судейская практика	1	0	1
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	1	0	1
Итого:		34	11	23

Третий год обучения (возраст детей 15-16 лет) 9-10 класс

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
3.	Спортивная борьба в России	1	1	0

4.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2
7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
8.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0
9	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	0
11	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
12	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований		
13	Общая физическая подготовка	5	0	5
14	Специальная физическая подготовка	6	0	6
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	6	0	6
16	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом		
17	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	2	0	2
Итого:		34	11	34

3.2 Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

Первый год обучения (возраст детей 11-12 лет) 5-6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			теория	практика	
	Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1ч			

1	Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России.		1		<p>Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.</p>
	<u>Раздел 2. Спортивная борьба в России</u>	1ч			
2.	Борьба как предмет научных исследований. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.		1		
	<u>Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца .</u>	1ч			
3	Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма.		1		
	<u>Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца</u>	1ч			
4	Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов.		1		
	<u>Раздел 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой</u>	2ч			
5	Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной		1		

	тренировки юных борцов.				Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.
6	Оказание первой помощи.		1		
	<u>Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы</u>	2ч			<p>Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.</p>
7	Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом.		1		
8	Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.		1		
	<u>Раздел 7. Основы методики обучения и тренировки борца</u>	1ч			<p>Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность</p>
9	Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.		1		
	<u>Раздел 8. Планирование и контроль тренировки борца.</u>	1ч			
10	Многолетнее перспективное планирование как основа		1		

	высших спортивных достижений.				и самостоятельность, настойчивость и упорство).
	Раздел 9. Моральная и специальная психическая подготовка.	1ч			Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.
11	Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.		1		
	Раздел 10. Правила соревнований, их организация и проведение .	1ч			
12	Особенности организации и проведения соревнований.		1		
13	Раздел 11. <u>Зачёт по теоретическим занятиям.</u>	1ч	1		
	Раздел 12 . Общая физическая подготовка.	3ч			Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.
14	Разминка			1	
15	Общефизические упражнения			1	
16	Расслабление, упражнения на растяжку мышц.			1	
	Раздел 13. Специальная физическая подготовка .	3ч			Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.
17	Кувьрки вперед и назад;			1	
18	Самостраховка: падение направо, налево			1	
19	Самостраховка: падение вперед, назад.			1	
	Раздел 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы .	12ч			

20-21	Предупреждение травм;			2	Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.
22-23	Безопасность во время занятий;			2	
24-25	Выполнение бросков;			2	
26-27	Болевые приемы;			2	
28-29	Переворачивания;			2	
20-31	Удержания.			2	
	Раздел 15. <u>Инструкторская и судейская практика.</u>	3ч			
32, 33, 34	Участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.			6	
	Итого	34ч	13ч	12ч	

Второй год обучения (возраст детей 13-14 лет) 7-8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			теория	практика	
	Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1ч			Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный
1	Беседы «Лучшие спортсмены нашего коллектива», «Достижения самбистов ДДТ», «Форма самбиста», просмотр видеоматериалов.		1		
	Раздел 2. Физическая культура и спорт в России	1ч			
2	Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения.		1		
	Раздел 3. Спортивная борьба в России	1ч			
3	Борьба – самобытный старейший вид		1		

	физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, самбо, дзюдо).				дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.
	<u>Раздел 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца</u>	1ч			
4	Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие».		1		
	<u>Раздел 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца</u>	1ч			Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.
5	Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.		1		
	<u>Раздел 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой</u>	2ч			
6	Причины и признаки спортивных травм. Виды		1		

	травм, первая помощь при травмах.				Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.
7	Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.			1	
	<u>Раздел 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж</u>	2ч			Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.
8	Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой.		1		
9	Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).			1	
	<u>Раздел 8. Основы техники и тактики борьбы</u>	1ч			Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека
10	Классификация и терминология спортивной		1		

	борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).				(сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца
	<u>Раздел 9. Планирование и контроль тренировки борца.</u>	1ч			(целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).
11	Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки.		1		Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.
	<u>Раздел 10. Моральная и специальная психическая подготовка.</u>	1ч			Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.
12	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.		1		Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.
	<u>Раздел 11. Правила соревнований, их организация и проведение .</u>	1ч			
13	Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные.		1		Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные,
	<u>Раздел 12 . Общая физическая подготовка.</u>	8ч			
14	Разминка			1	

15	Строевые упражнения			1	лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.
16	Упражнения на гимнастических снарядах			1	
17	Акробатические упражнения			1	
18	Спортивные игры и эстафеты			1	
19	Упражнения на растяжение			1	
20	Легкоатлетические упражнения			1	
21	Гимнастические упражнения			1	
	<u>Раздел 13. Специальная физическая подготовка .</u>	6ч			
22	Самоконтроль при нападениях			1	
23	Самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад			1	
24	Упражнения на мосту			1	
25	Имитационные упражнения			1	
26	Упражнения с манекеном			1	
27	Парные упражнения			1	
	<u>Раздел 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы .</u>	5ч			
28-29	Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек.			2	
30-31	Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги.			2	
32	Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.			1	
	<u>Раздел 16. Инструкторская и судейская практика.</u>	1ч			
33	Участие в соревнованиях на уровне объединения в			1	

	качестве судей.				
34	<u>Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов</u>			2	
	Итого	34ч	11ч	23ч	

Третий год обучения (возраст детей 15-16 лет) 9-10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			теория	практика	
	<u>Раздел 1. Физическая культура и спорт в России</u>	1ч			<p>Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки</p>
1	Беседы «Строение и основные функции организма»		1		
	<u>Раздел 2. Физическая культура и спорт в России</u>	1ч			
2	Международные спортивные объединения.		1		
	<u>Раздел 3. Спортивная борьба в России</u>	1ч			
3	Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.		1		

					и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.
	<u>Раздел 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца</u>	1ч			
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		1		
	<u>Раздел 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца</u>	1ч			Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.
5	Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Личная гигиена.		1		Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.
	<u>Раздел 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой</u>	2ч			
6	Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.		1		
7	Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.			1	
	<u>Раздел 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж</u>	2ч			Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста.
8	Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой.		1		Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и
9	Самомассаж. Основные приемы самомассажа			1	

	(поглаживание, растирание, разминка).				контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.
	<u>Раздел 8. Основы техники и тактики борьбы</u>	1ч			Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей
10	Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).		1		
	<u>Раздел 9. Планирование и контроль тренировки борца.</u>	1ч			
11	Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия.		1		
	<u>Раздел 10. Моральная и специальная психическая подготовка.</u>	1ч			
12	Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность,		1		

	смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).				физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.
	<u>Раздел 11.Правила соревнований, их организация и проведение .</u>	1ч			
13	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные.		1		
	<u>Раздел 13 . Общая физическая подготовка.</u>	5ч			Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ
14	Разминка			1	
15	Строевые упражнения			1	
16	Упражнения на гимнастических снарядах			1	
17	Акробатические упражнения			1	
18	Спортивные игры и эстафеты			1	
	<u>Раздел 14.Специальная физическая подготовка .</u>	6ч			
22	Самоконтроль при нападениях			1	
23	Самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад			1	

24	Упражнения на мосту			1	проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.
25	Имитационные упражнения			1	
26	Упражнения с манекеном			1	
27	Парные упражнения			1	
	<u>Раздел 15. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы .</u>	6ч			
28-29	Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек.			2	
30-31	Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги.			2	
32	Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.			2	
	<u>Раздел 16. Инструкторская и судейская практика.</u>	2ч			
33	Участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.			2	
34	<u>Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов</u>			2	
	Итого	34	11ч	23ч	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей художественно – эстетических
дисциплин СОШ № 2
От 29.08.2022 года №1
_____ Громова Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР
_____ Украинская М.А.
30.08.2022года

