

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы,  
Центр детского творчества государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза  
И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский Самарской области

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СП Центр  
детского творчества  
№ 98 од –с1 от 31.08.2020 г.

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
**школы борьбы**  
**«Витязь»**  
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся - 7-15 лет

Разработчик:  
Лемесев О.А. – педагог  
дополнительного образования  
СП Центр детского творчества

Рассмотрена методическим советом  
СП Центр детского творчества  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

с. Большая Черниговка, 2020 г.

## **Аннотация**

Программа секции «Витязь» разработана для детей младшего и среднего школьного возраста, нацелена на общее физическое развитие детей посредством приобщения их к здоровому образу жизни. Занимаясь по данной программе, дети в доступной форме смогут познакомиться с такими видами спорта, как вольная борьба и самбо, получают техническую подготовку, что позволит уверенно участвовать в соревнованиях, а также поддерживать физическую форму, соответствующую их возрасту. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

## **Пояснительная записка**

Учебный предмет самбо и вольная борьба является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

## **Программа разработана на основании следующих документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Витязь» состоит из 2 модулей: «Вольная борьба» и «Самбо».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 8-15 лет. Объем программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

**Основная цель** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

## **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации к занятиям спортом.

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо– физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования
- Соблюдение дидактических правил– «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ***

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Познавательные:***

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств;
- осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений;
- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

#### **Коммуникативные:**

- участвовать в диалоге на занятии;
- умение слушать и понимать других;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах;
- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами, владение специальной терминологией.

#### **Регулятивные:**

- о владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- способы организации рабочего места;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами** освоения программы являются

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из изучаемых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты** реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Учебный план ДОП «Витязь»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«ОФП»	14	2	12
2	«Вольная борьба»	49	7	42
3	«Самбо»	77	7	70
	<b>ИТОГО</b>	<b>140</b>	<b>16</b>	<b>124</b>

#### **1.Модуль «Общая физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование привычки вести здоровый образ жизни

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к физической культуре.

**Задачи модуля:**

- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
- формировать интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

#### **Предполагаемый результат**

- будет расширен и развит двигательный опыт,

#### **Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Входящая диагностика
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	1	1	наблюдение, опрос
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

	контроль.				
4.	Гимнастика.	3,5	0	3,5	Наблюдение
5.	Подвижные игры.	3,5	0	3,5	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	14	2	12	

### Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

#### 2. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

#### 5. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

#### 6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

#### 7. Итоговое занятие

Тестирование физических данных

### 2 Модуль «Вольная борьба»

**Цель:** создание условий для формирования интереса к предмету вольная борьба, общее физическое развитие детей.

Для реализации поставленной цели **решают задачи** различного характера:

#### Задачи программы:

##### Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

##### Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

**Воспитательные:**

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Исходя из поставленных целей и задач, учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины преподаваемого материала по самбо,
- основные правила ведения соревнований и судейства,
- приемы психологической готовности к бою.

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- знать тактические приемы ведения борьбы;
- владеть болевыми приемами борьбы.

Помимо этого у учащихся должно быть сформированы привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиты волевые качества, дисциплинированность.

**Учебно – тематический план модуля «Вольная борьба»**

№ п/п	Наименование тем разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.	Вводное занятие	2	0	2	Наблюдение, беседа
8.	Теоретическая подготовка	7	7	0	Наблюдение
9.	Общая физическая подготовка	7	0	7	Наблюдение
10.	Специальная физическая подготовка	7	0	7	Сдача нормативов по ОФП
11.	Техника и тактика	10,5	0	10,5	Сдача нормативов по ОФП
12.	Игровая деятельность	7	0	7	Наблюдение, беседа
13.	Подготовка к соревнованиям	3,5	0	3,5	Наблюдение, беседа
14.	Участие в соревнованиях	2	0	2	Соревновани е
15.	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>49</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	

## **I. Теоретические занятия**

### **Тема Вводное**

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

### **Тема Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **Тема Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

### **Тема Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

### **Тема Моральная, психологическая и физическая подготовка борца**

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

### **Тема Правила соревнований по спортивной борьбе**

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **II. Практические занятия**

### **Раздел Общая физическая подготовка**

#### **Тема Бег на разные дистанции**

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малы дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

#### **Тема Акробатика**

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

#### **Тема Укрепление на наращивание мышечной массы**

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

#### **Тема Общеукрепляющие упражнения**

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.



Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

## **Раздел Специальная физическая подготовка**

### **Тема Упражнения на выносливость**

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

### **Тема Укрепление мышц ног и спины**

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

### **Тема Группировка при падении**

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

### **Тема Упражнения на координацию**

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

## **Раздел Техника и тактика**

### **Тема Основные стойки**

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

### **Тема Приемы в стойке**

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

### **Тема . Приемы в партере**

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

### **Тема Броски через бедро**

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

### **Тема Броски «мельница»**

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

### **Тема Тактика движения во время борьбы**

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

### **Тема Обманные маневры**

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

### **Тема Тактика выхода из захвата**

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

## **Раздел Игровая деятельность**

### **Тема Баскетбол**

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение??? следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

### **Тема Эстафеты**

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. ? Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

## **Раздел Подготовка к соревнованиям**

### **Тема Совершенствование техники борьбы**

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

### **Тема Отработка приемов**

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

### **Тема Тренировочные схватки**

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

## **Раздел Участие в соревнованиях**

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

### **Итоговое занятие**

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

## **1. Модуль «Самбо»**

**Цель:** создание условий для формирования интереса к предмету самбо, общее физическое развитие детей

Для реализации поставленной цели **решают задачи** различного характера:

Развивающие:

- развитие координации движения и быстроты реакции;
- развитие мотивации на постоянное самосовершенствование.

Воспитательные

- воспитание привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для общения;
- воспитание волевых качеств, смелости и дисциплинированности;

Образовательные:

- овладение тактикой и техникой борьбы;  
-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

### **Прогнозируемые результаты.**

Исходя из поставленных целей и задач, учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины преподаваемого материала по самбо,
- основные правила ведения соревнований и судейства,
- приемы психологической готовности к бою.

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- знать тактические приемы ведения борьбы;
- владеть болевыми приемами борьбы.

Помимо этого у учащихся должно быть сформированы привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиты волевые качества, дисциплинированность.

### **Учебно – тематический план модуля «Самбо»»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
16.	Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо	4	1	3	Наблюдение, беседа
17.	Видео просмотр	7	0	7	Наблюдение
18.	Психологическая подготовка в самбо	7	1	6	Наблюдение
19.	Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	10	1	9	Сдача нормативов по ОФП
20.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
21.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа	24	1	23	Сдача нормативов по ОФП
22.	Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях	2	2	0	Наблюдение, беседа
23.	Контрольные упражнения и итоговые испытания	2	0	2	Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>77</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	

### **Содержание модуля «Самбо»»**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо.**

Техника безопасности. Режим работы объединения. Правила работы в объединении. Форма одежды. Возникновения и развитие самбо

## **Тема 2. Видео просмотр**

**Теория.** Просмотр прошедших соревнований. Разбор ошибок.

**Практика.** Отработка ошибочных приемов на практике.

## **Тема 3. Психологическая подготовка в самбо**

**Теория** Моральный настрой перед боем. Задачи психологической подготовки. Психологические состояния (ажитация, ступор, сумерки сознания). Образ идеального борца.

**Практика.** Учебные соревнования.

## **Тема 4. Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения**

**Теория.** Тренировка дыхания. Профилактика травматизма во время тренировок. Приемы страховки и само страховки.

**Практика.** Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения с дозированным сопротивлением. Упражнения для развития быстроты движения. Упражнения на расслабление. Упражнения в безопасных падениях. Упражнения для выработки уходов из затруднительных положений при борьбе лежа.

## **Тема 5. Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя.**

**Практика.**

Стойки, захваты, передвижения и обманные движения; способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, походы к броскам; прорывы оборонительных захватов; броски, подножки, зацепы, подбивы, подсечки, подсады, комбинации из бросков; защиты против бросков.

## **Тема 6. Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа.**

**Практика.**

Исходные положения и вспомогательные действия при борьбе лежа. Благоприятные положения для проведения приемов борьбы лежа. Подготовка к приемам борьбы лежа. Прорывы оборонительных захватов. Переворачивания. Удержания. Болевые приемы. Комбинации из приемов борьбы лежа. Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Переходы от борьбы лежа к борьбе стоя

## **Тема 7. Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях**

Драка на улице. Драка в помещении. Столкновение в разных местах. Литературные приемы реального боя. Оборона от собак.

## **Тема 8. Контрольные упражнения и итоговые испытания.**

Зачет по терминологии борьбы самбо. Зачет по технике бросков. Зачет по технике захватов и удержаний. Зачет по технике стойки. Учебные соревнования. Участие в районных, окружных, областных и всероссийских соревнованиях.

## **Литература.**

Для воспитанников

1. Гаткин Е.Я. Словарь терминов. М.: Лист, 2004 г.
2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо. – М.: «ОЛИМП», 2006 г.
3. Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, книги 1-4. – М.: «Здоровье народа», 2001 г.
4. Онул Л.П. Самозащита без оружия – самбо. Кировоград., 2009 г.

Для преподавателей.

1. Харлампиев А.А Борьба самбо.- М., 2001 г.
  2. Харлампиев А.А. система самбо: боевое искусство. – М.: «Советский спорт».
- Тарас А. А. Боевая машина. Руководство по самозащите, - Харвест, 2005 г

## Приложение

### Календарно-тематическое планирование 1 модуля «Общая физическая подготовка».

№	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1,5
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1,5
5	Гимнастика.	2
6	Легкая атлетика.	1,5
7	Гимнастика.	2
36	Итоговое занятие	1,5
	Всего часов	14

### Календарно-тематический план модуля «Вольная борьба»

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	2
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1,5
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1,5
5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2
6	Бег на разные дистанции	1,5
7	Акробатика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.	2
8	Укрепление на наращивание мышечной массы	1,5
9	Выполнение разминки, выполнение расслабляющих	2

	упражнений.	
10	Упражнения на выносливость	1,5
11	Укрепление мышц ног и спины	2
12	Группировка при падении	1,5
13	Упражнения на координацию	2
14	Ознакомление с основными стойками в борьбе.	1,5
15	Отработка основных стоек.	2
16	Практическое изучение и отработка приемов в стойке.	1,5
17	Изучение основных приемов в партере.	2
18	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	1,5
19	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	2
20	Поэтапный разбор броска через бедро.	1,5
21	Практическое освоение броска через бедро.	2
22	Поэтапный разбор броска «мельница».	1,5
23	Практическое освоение броска «мельница».	2
24	Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	1,5
25	Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2
26	Обучение броска с места, в движении из под кольца.	1,5
27	Обучение броска с места, в движении из под кольца.	2
28	Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями. Подведение итогов модуля.	1,5
	Итого	49

#### Календарно-тематический план модуля «Самбо»

№	Наименование темы	Кол –во часов
1	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	2
2	Техника безопасности Правила работы в объединении.	1,5
3	Режим работы объединения. Форма одежды.	2
4	ОФП. Упражнения на гибкость.	1,5
5	Упражнения для развития силы	2
6	Упражнения в безопасных падениях	1,5
7	Стойки	2
8	Упражнения с дозированным сопротивлением.	1,5
9	Что такое страх?	2
10	Упражнения для развития быстроты движения	1,5
11	ОФП. Упражнения в равновесии.	2
12	Задачи психологической подготовки.	1,5
13	Броски через бедро: Имитация. Подсечки.	2
14	ОФП. Упражнения в равновесии.	1,5
15	Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом шеи	2
16	Учебные соревнования.	1,5
17	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	2
18	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	1,5
19	Упражнения для выработки уходов из затруднительных	2

	положений при борьбе лежа.	
20	Упражнения для развития силы	1,5
21	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	2
22	Упражнения в безопасных падениях	1,5
23	ОФП. Упражнения в равновесии.	2
24	Бросок через спину с захватом плеча. Бросок захватом руки под плечо	1,5
25	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	2
26	Стойки	1,5
27	Упражнения с дозированным сопротивлением.	2
28	Упражнения с дозированным сопротивлением.	1,5
29	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	2
30	Передняя подножка с захватом двух рукавов. Передняя подножка с колена	1,5
31	Упражнения в безопасных падениях	2
32	Захваты	1,5
33	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	2
34	ОФП. Упражнения на гибкость.	1,5
35	Задняя подножка с разноимённым захватом	2
36	Передвижения и обманные движения	1,5
37	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	2
38	Захваты. Захват ноги изнутри.	1,5
39	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	2
40	Передвижения и обманные движения	15
41	Способы подготовки к броскам	2
42	Учебные соревнования.	15
43	Упражнения для развития силы	2
46	Подведение итогов модуля	1,5
	Итого	77