

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

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СП Центр  
детского творчества  
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.  
Р.Х. Трубарова

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

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

Разработчики:  
Лемесев О.А.– педагог  
дополнительного образования  
СП Центр детского творчества,  
методист Иванова Ю.Ю.

с. Большая Черниговка, 2024 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**

### **Актуальность**

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года) является поддержка детского спорта. 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.

### **Нормативным основанием данной программы стали следующие документы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

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

Дополнительная образовательная программа «Витязь» состоит из 3 модулей: «ОФП», «Вольная борьба», «Самбо».

Программы СП Центр детского творчества физкультурно-спортивной направленности нацелены в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, на общее физическое развитие. Новизна данной программы, ее отличительные особенности заключаются в том, что она дополняет и расширяет знания по школьному предмету физическая культура, а значит может способствовать **преодолению школьной неуспешности**. Программа по самбо позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья.

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

Программа ориентирована на обучение детей 7-15 лет. При формировании групп используется разноуровневый подход по возрастному принципу. В одну группу собираются дети с разницей в возрасте не более 2 лет. Учитывается также уровень физической подготовки. Для зачисления в группу необходим допуск врача.

Объём 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.

Задачи программы и предполагаемые результаты носят разноуровневый подход

Задачи	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Обучающие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создать нужные представления о видах борьбы;</li> <li>- создать нужные представления о приёмах вольной борьбы самбо;</li> <li>- создать нужные представления о функциональных системах, обеспечивающих высокий уровень тренированности.</li> <li>- дать понятие о двигательных качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, координации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить необходимым умениям и навыкам в технике вольной борьбы и самбо;</li> <li>- сформировать и отработать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы;</li> <li>- обучить разнообразным упражнениям, развивающим двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить сложным приемам и элементам техники вольной борьбы и самбо;</li> <li>- сформировать устойчивость основных характеристик техники к действию сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- сформировать умение использовать оптимальные тактические варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований;</li> <li>- сформировать способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.</li> </ul>

<b>Развивающие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой;</li> <li>- способствовать развитию самоконтроля своих действий во время занятий спортом и на занятиях боксом.</li> <li>-способствовать развитию мотивации на самосовершенствовании;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить устойчивую привычку к самостоятельным занятиям боксом.</li> <li>- развить способность контролировать свои действия на тренировочном этапе.</li> <li>-развить мотивацию на самосовершенствовании на тренировочном этапе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить самостоятельность и способность к эксперименту в занятиях боксом;</li> <li>- развить способность планировать и контролировать свои действия на соревновательном этапе.</li> <li>- развить мотивацию на самосовершенствовании на соревновательном этапе;</li> </ul>
<b>Воспитательные</b> (общие для всех уровней)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать гражданственность и патриотизм;</li> <li>- привить навыки здорового образа жизни;</li> <li>- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;</li> <li>- создать условия для общения.</li> </ul>		

*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 диалог и работать в команде.

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

#### **Универсальные компетенции**

- 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.

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы 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:***

- умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- умение отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию в разных источниках;
- способность осмысливать самостоятельное выполнение упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств;
- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные:**

- опыт участия 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:**

- овладение 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 вида спорта самбо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Требования к общей физической подготовке самбистов в Приложении №2

Оценочные материалы позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях \_\_\_ к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность к занятиям спортом (самбо и вольная борьба в частности), составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличные показатели сдачи норм ОФП, практическое применение знаний воплощается в достижениях на соревнованиях выше уровня учреждения.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность к занятиям спортом (самбо), составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают средние показатели сдачи норм ОФП, практическое применение знаний воплощается в достижениях на соревнованиях учрежденческого уровня.

Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности к занятиям спортом (самбо), составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают низкие показатели сдачи норм ОФП, практическое применение знаний не демонстрируют.
-----------------------------------	--

#### Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются продуктивные форумы: соревнования, сдача норм ОФП, практическое тестирование. Документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: портфолио достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы.

### Учебный план ДООП «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

**Предметными результатами** освоения модуля являются:

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- опыт выполнения технических действий изучаемых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки;
- представление о разнообразном мире движений;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.
- 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	2	1	1	наблюдение, опрос

	развитие. Строение организма.				
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
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.

**Предметные 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 «Вольная борьба»**

№ п/п	Наименование тем разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Наблюдение, беседа
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	7	7	0	Наблюдение
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	7	0	7	Наблюдение
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	7	0	7	Сдача нормативов по ОФП
5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.	10,5	0	10,5	Сдача нормативов по ОФП
6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	7	0	7	Наблюдение, беседа
7	Подготовка к соревнованиям.	3,5	0	3,5	Наблюдение, беседа
8	Участие в соревнованиях	2	0	2	Соревнование
9	Итоговое занятие.	2	0	2	

	ИТОГО:	49	9	40	
--	--------	----	---	----	--

## **I. Теоретические занятия**

### **Тема 1 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 2 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 3 Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

Практика: 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 4 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Практика: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

### **Тема 5 Моральная, психологическая и физическая подготовка борца**

Практика: 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 6 Правила соревнований по спортивной борьбе**

Практика: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

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

### **Тема 7 Подготовка к соревнованиям.**

Практика.

### **Тема 8 Участие в соревнованиях.**

Практика.

## **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.

### **Предметные 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	
7.	Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо	4	1	3	Наблюдение, беседа
8.	Видео просмотр	7	0	7	Наблюдение
9.	Психологическая подготовка в самбо	7	1	6	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	10	1	9	Сдача нормативов по ОФП
11.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
12.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа	24	1	23	Сдача нормативов по ОФП
13.	Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях	2	2	0	Наблюдение, беседа
14.	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.

## **Ресурсное обеспечение программы**

*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.

### Литература.

Для воспитанников

1. Гаткин Е.Я. Словарь терминов. М.: Лист, 2019 г.
2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо. – М.: «ОЛИМП», 2020 г.
3. Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, книги 1-4. – М.: «Здоровье народа», 2021 г.
4. Онул Л.П. Самозащита без оружия – самбо. Кировоград., 2022 г.

Для преподавателей.

1. Харлампиев А.А Борьба самбо.- М., 2019 г.
2. Харлампиев А.А. система самбо: боевое искусство. – М.: «Советский спорт».

Тарас А. А. Боевая машина. Руководство по самозащите, - Харвест, 2021 г

### Приложение

#### Календарный учебный график программы «Витязь»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «ОФП»</b>							
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
2		10.00-11.10	1,5	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос

				контроль.			
4		10.00-11.10	1,5	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Гимнастика.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6		10.00-11.10	1,5	Легкая атлетика.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Гимнастика.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		10.00-11.10	1,5	Итоговое занятие	Зачет	27 каб.	Итоговый контроль. Контроль ОФП
<b>Модуль «Вольная борьба»</b>							
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
2		10.00-11.10	1,5	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
4		10.00-11.10	1,5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Моральная, психологическая и физическая	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				подготовка борца			наблюдение
6		10.00-11.10	1,5	Бег на разные дистанции	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Акробатика:. Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		10.00-11.10	1,5	Укрепление на наращивание мышечной массы	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
9		15.00-16.30	2	Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		10.00-11.10	1,5	Упражнения на выносливость	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
11		15.00-16.30	2	Укрепление мышц ног и спины	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		10.00-11.10	1,5	Группировка при падении	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		15.00-16.30	2	Упражнения на координацию	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		10.00-11.10	1,5	Ознакомление с основными стойками в борьбе.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Отработка основных стоек.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
16		10.00-11.10	1,5	Практическое изучение и отработка приемов	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и

				в стойке.			навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Изучение основных приемов в партере.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
18		10.00-11.10	1,5	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		15.00-16.30	2	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		10.00-11.10	1,5	Поэтапный разбор броска через бедро.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		15.00-16.30	2	Практическое освоение броска через бедро.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		10.00-11.10	1,5	Поэтапный разбор броска «мельница».	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
23		15.00-16.30	2	Практическое освоение броска «мельница».	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		10.00-11.10	1,5	Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
25		15.00-16.30	2	Отработка разных моделей движения во время борьбы.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26		10.00-11.10	1,5	Обучение броска с места, в движении из под кольца.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		15.00-16.30	2	Обучение броска с места, в движении из под	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				кольца.			наблюдение
28		10.00-11.10	1,5	Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями. Подведение итогов модуля.	Зачет	27 каб.	Сдача норм ОФП
<b>Модуль «Самбо»</b>							
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
2		10.00-11.10	1,5	Техника безопасности Правила работы в объединении.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Режим работы объединения. Форма одежды.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4		10.00-11.10	1,5	ОФП. Упражнения на гибкость.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Упражнения для развития силы	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6		10.00-11.10	1,5	Упражнения в безопасных падениях	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
7		15.00-16.30	2	Стойки	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		10.00-11.10	1,5	Упражнения с дозированным сопротивлением.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
9		15.00-16.30	2	Что такое страх?	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
10		10.00-11.10	1,5	Упражнения для развития быстроты движения	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		10.00-11.10	1,5	Задачи психологической подготовки.	Зачет	27 каб.	Сдача норм ОФП
13		15.00-16.30	2	Броски через бедро: Имитация. Подсечки.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
14		10.00-11.10	1,5	ОФП. Упражнения в равновесии.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом шеи	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		10.00-11.10	1,5	Учебные соревнования.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		10.00-11.10	1,5	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
19		15.00-16.30	2	Упражнения для выработки уходов из затруднительных положений при борьбе лежа.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

20		10.00-11.10	1,5	Упражнения для развития силы	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
21		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		10.00-11.10	1,5	Упражнения в безопасных падениях	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		10.00-11.10	1,5	Бросок через спину с захватом плеча. Бросок захватом руки под плечо	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25		15.00-16.30	2	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
26		10.00-11.10	1,5	Стойки	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		15.00-16.30	2	Упражнения с дозированным сопротивлением.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28		10.00-11.10	1,5	Упражнения с дозированным сопротивлением.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29		15.00-16.30	2	Видеопросмотр соревнований. Работа над	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				ошибками.			наблюдение
30		10.00-11.10	1,5	Передняя подножка с захватом двух рукавов. Передняя подножка с колена	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
31		15.00-16.30	2	Упражнения в безопасных падениях	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32		10.00-11.10	1,5	Захваты	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
33		15.00-16.30	2	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34		10.00-11.10	1,5	ОФП. Упражнения на гибкость.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35		15.00-16.30	2	Задняя подножка с разноимённым захватом	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36		10.00-11.10	1,5	Передвижения и обманные движения	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38		10.00-11.10	1,5	Захваты. Захват ноги изнутри.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39		15.00-16.30	2	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40		10.00-11.10	1,5	Передвижения и обманные движения	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
41		15.00-16.30	2	Способы подготовки к броскам	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42		10.00-11.10	1,5	Учебные соревнования.	Соревнован ие	27 каб.	Игра - соревновани е
43		15.00-16.30	2	Упражнения для развития силы	Тренировка	27 каб.	Наблюдение
44		10.00-11.10	1,5	Подведение итогов модуля	Зачет	27 каб.	Сдача норм ОФП
		Итого	140				