

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
«Чемпион»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся - 13-15 лет

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

с. Большая Черниговка, 2024 г.

Аннотация

Программа секции «Чемпион» разработана для детей среднего школьного возраста, нацелена на общее физическое развитие детей посредством приобщения их к здоровому образу жизни. состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Вольная борьба» и «Самбо». 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 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

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

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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».

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 «Чемпион» состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Вольная борьба» и «Самбо». В каждом модуле представлены свои цели, задачи и предметные результаты.

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

Программа ориентирована на обучение детей 13-15 лет. Объём программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать жизненно важные, в том числе спортивные двигательные навыки и умения, культуру движения;
- углубить знания по физическому воспитанию;
- обучить особым приемам борьбы для самозащиты;

Развивающие:

- содействовать развитию психомоторных функций;
- сформировать морально – волевые качества,
- создать условия для сохранения и укрепления здоровья,
- обеспечить интеллектуальное, моральное, социокультурное, эстетическое и физическое развитие личности обучающегося;

Воспитательные:

- содействовать формированию духовно-нравственных качеств на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- создать условия для воспитания привычки 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, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ 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:

- 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 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;

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;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- 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;

Предметные результаты освоения программы описаны в каждом модуле отдельно.

№ 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
	ИТОГО	140	16	124

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:

Образовательные:

- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;

Развивающие:

- развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость);

- сформировать интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств.

Предполагаемый результат

- расширение и развитие двигательного опыта,

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 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. Теория: Правила поведения на занятии. Заполнение анкеты. Сдача вводного контроля ОФП. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности

2. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Теория: О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влиянии 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 устойчивой мотивации на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Практика: Разминка борца. Выполнение упражнений.

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

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. Практика: Выполнение общеукрепляющих упражнений. Подвижные игры.

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

Практика: Тестирование физических данных

2 Модуль «Вольная борьба»

Цель: создание условий для укрепления 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 2 модуля «Вольная борьба»

№ п/п	Наименование тем разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	0	2	Наблюдение, беседа. Сдача нормативов по ОФП.
2	Теоретическая подготовка	7	7	0	Наблюдение.
3	Общая физическая подготовка	7	0	7	Наблюдение.
4	Специальная физическая подготовка	7	0	7	Наблюдение. Беседа.
5	Техника и тактика	10,5	0	10,5	Наблюдение.
6	Игровая деятельность	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	Сдача нормативов по ОФП.
	ИТОГО:	49	7	42	

Содержание программы 2 модуля

Тема 1. Вводное занятие

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. Теоретическая подготовка 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. 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. Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. 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. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини борьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика: Бег на разные дистанции. Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы. Бег на малы дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м. Акробатика. Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Укрепление на наращивание мышечной массы. Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног. Общеукрепляющие упражнения. Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок. Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на выносливость. Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.; Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги. Группировка при падении. Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении. Упражнения на координацию. Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений. Игровые упражнения, развивающие координацию.

Тема 5. Техника и тактика. Практика: Основные стойки. Ознакомление с основными стойками в борьбе. Отработка основных стоек. Приемы в стойке. Изучение основных приемов, выполняемых в стойке.; Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Приемы в партере Изучение основных приемов в партере. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Броски через бедро. Поэтапный разбор броска через бедро. Практическое освоение броска через бедро. Броски «мельница» Поэтапный разбор броска «мельница». Практическое освоение броска «мельница». Тактика движения во время борьбы. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Отработка разных моделей движения во время борьбы. Обманные маневры Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. Отработка обманных манёвров. Тактика выхода из захвата Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

Тема 6. Игровая деятельность. Практика Баскетбол Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.; Обучение броска с места, в движении из-под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения. Эстафеты. Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Тема 7. Подготовка к соревнованиям.. Практика: Совершенствование техники борьбы. Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения. Отработка приемов. Индивидуальный разбор ошибок. Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.) Тренировочные схватки. Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Тема 8. 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.

Тема 9. Итоговое занятие.

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

3. Модуль «Самбо»

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

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

Развивающие:

- развить координацию движения и быстроту реакции;
- развить общие физические данные;
- развить мотивацию на постоянное самосовершенствование.

Воспитательные

- воспитать привычку к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создать условия для общения;
- воспитать волевые качества, смелость и дисциплинированность;

Образовательные:

- обучить тактике и технике борьбы;
- обучить 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.
- тактические приемы ведения борьбы;

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- 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 3 модуля «Самбо»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития самбо.	4	1	3	Наблюдение, беседа
2	Видео просмотр.	7	0	7	Наблюдение
3	Психологическая подготовка в самбо.	7	1	6	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения.	10	1	9	Сдача нормативов по ОФП
5	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя.	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП

6	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа.	24	1	23	Сдача нормативов по ОФП
7	Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях	2	2	0	Наблюдение, беседа
8	Контрольные упражнения и итоговые испытания.	2	0	2	Соревнование
	ИТОГО:	77	7	70	

Содержание модуля «Самбо»

Тема 1. Вводное занятие. История возникновения и развития самбо.

Теория: Техника безопасности. Режим работы объединения. Правила работы в объединении. Форма одежды. Возникновения и развитие самбо. Практика: Разучивание основных разминочных упражнений,

Тема 2. Видео просмотр. Практика: Просмотр: прошедших соревнований. Разбор ошибок. 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

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

Тема 8. Контрольные упражнения и итоговые испытания.

Практика: 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, 2019 г.
2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо. – М.: «ОЛИМП», 2019 г.

3. Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, книги 1-4. – М.: «Здоровье народа», 2020 г.

4. Онул Л.П. Самозащита без оружия – самбо. Кировоград., 2019 г.

Для преподавателей.

1. Харлампиев А.А Борьба самбо - М., 2022 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 «Чемпион»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «ОФП»							
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 контроль.	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
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
Модуль «Вольная борьба»							
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 подготовка борца	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, 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	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				упражнений.			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 в стойке.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и 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 кольца.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, 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
Модуль «Самбо»							
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	Упра жнен ия для разви тия 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	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль

				безопасных падениях			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 ошибками.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, 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	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и

				частично для развития силы.			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.	Соревнование	27 каб.	Игра - соревнования
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				
--	--	-------	-----	--	--	--	--