

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 имени В.И. Муравленко станицы
Незамаевской муниципального образования Павловский район
Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2023 г.
Протокол № ____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
№ 14 ст. Незамаевской
_____ Е. П. Мигитко
Приказ № ____
От «__» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Самбо »

_____ (наименование программы) _____

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год; 72 часа

Возрастная категория: от 12 до 14 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Баёв Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

ст. Незамаевская, 2023

Раздел № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Самбо» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Новизна

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Самбо» рассчитана на работу с обучающимися возрастом 14- 17 лет.

Условия набора обучающихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объем и срок освоения программы

Программа «Самбо» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов в год - 72 часа: два часа в неделю.

Формы и режим занятий

Форма и режим обучения

Форма обучения - очная. Возможна реализация программы дистанционно.

Всего часов 72 часа

Режим занятий. Обучение проводится в объединении, сформированного из учащихся разного возраста. Режим занятий

Форма организации на занятии: коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы- создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам самбо, развитие творческих способностей с учётом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия самбо. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи программы

Образовательные:

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы самбо; познакомить учащихся с историей и современным развитием самбо; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приёмов самбо; формировать специальные знания в области единоборств; научить правильно выполнять технические приёмы и тактические действия.

Личностные:

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.

Метапредметные:

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учёбе и работе. Развивать коммуникативные навыки. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов
1	Теоретические занятия	8
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2
1.2	Общие понятия о гигиене.	1
1.3	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	2
1.4	Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	2
1.5	Краткие сведения о строении организма	1
2	Практические занятия	56
2.1	Общая физическая подготовка	24
2.2	Специальная физическая подготовка	18
2.3	Технико-тактическая подготовка	14
3	Контрольные нормативы	8
3.1	Сдача контрольных нормативов	4
3.2	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	4
	Всего:	72

1.4 Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты изучения программы «Самбо для начинающих» заключаются:

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения программы «Самбо для начинающих» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо. В области нравственной культуры:
 - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

К концу обучения, учащиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Формы контроля

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью.

Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды.

Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание из вися на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки

уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1	Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	1	Беседа
2	Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Разминка. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	1	Беседа, учебно-тренировочное занятие.
3	Влияние общеразвивающих упражнений на уровень	1	Беседа, учебно-тренировочное занятие.

	<p>физического развития и физической подготовленности учащихся.</p> <p>Разминка в движении по ковру.</p> <p>Варианты ходьбы, бега, прыжков.</p>		
4	<p>Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся. Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.</p>	1	Беседа, учебно-тренировочное занятие.
5	<p>Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений. Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).</p>	1	Беседа, Тестирование по ОФП.
6	<p>ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально. Разминка. Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).</p>	1	Беседа, учебно-тренировочное занятие.
7	<p>ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках. Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).</p>	1	Беседа, учебно-тренировочное занятие.
8	<p>Инструктаж по ТБ. Объяснение приема удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.</p>	1	Беседа, учебно-тренировочное занятие.
9	<p>Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.</p>	1	Беседа

10	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1	учебно-тренировочное занятие.
11	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1	учебно-тренировочное занятие.
12	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1	учебно-тренировочное занятие.
13	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером.	1	учебно-тренировочное занятие.
14	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.	1	учебно-тренировочное занятие.
15	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги).	1	учебно-тренировочное занятие.
16	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	учебно-тренировочное занятие.
17	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	1	Беседа
18	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1	учебно-тренировочное занятие.
19	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1	учебно-тренировочное занятие.
20	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере,	1	учебно-тренировочное занятие.

	лежа, на мосту.		
21	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.	1	учебно-тренировочное занятие.
22	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	1	учебно-тренировочное занятие.
23	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1	учебно-тренировочное занятие.
24	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	учебно-тренировочное занятие.
25	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.	1	учебно-тренировочное занятие.
26	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	1	Беседа
27	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1	учебно-тренировочное занятие.
28	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1	учебно-тренировочное занятие.
29	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони,	1	учебно-тренировочное занятие.

	попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.		
30	Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье. Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1	Беседа
31	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.	1	учебно-тренировочное занятие.
32	Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).	1	Тестирование по ОФП.
33	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	1	Беседа
34	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1	учебно-тренировочное занятие.
35	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	1	учебно-тренировочное занятие.
36	Упражнения для выведения из	1	учебно-тренировочное

	равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).		занятие.
37	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	1	учебно-тренировочное занятие.
38	Удержание поперек: с захватом дальней руки из под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	учебно-тренировочное занятие.
39	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	учебно-тренировочное занятие.
40	Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)	1	Тестирование по ОФП.
41	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1	Беседа
42	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте.	1	учебно-тренировочное занятие.

	Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.		
43	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1	учебно-тренировочное занятие.
44	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1	учебно-тренировочное занятие.
45	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	1	учебно-тренировочное занятие.
46	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	учебно-тренировочное занятие.
47	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1	учебно-тренировочное занятие.
48	Разминка. Подвижные игры в теснения.	1	учебно-тренировочное занятие.
49	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1	Беседа.
50	Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	1	учебно-тренировочное занятие.
51	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке,	1	учебно-тренировочное занятие.

	на пятках. Кувырки вперед, назад, боком.		
52	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	1	учебно-тренировочное занятие.
53	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	1	учебно-тренировочное занятие.
54	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	учебно-тренировочное занятие.
55	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1	учебно-тренировочное занятие.
56	Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	1	учебно-тренировочное занятие.
57	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1	учебно-тренировочное занятие.
58	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	1	учебно-тренировочное занятие.
59	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	1	учебно-тренировочное занятие.
60	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все	1	учебно-тренировочное занятие.

	виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.		
61	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	учебно-тренировочное занятие.
62	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1	учебно-тренировочное занятие.
63	Подвижные игры в блокирующие захваты	1	учебно-тренировочное занятие.
64	Подвижные игры в атакующие захваты	1	учебно-тренировочное занятие.
65	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	1	Беседа
66	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	1	учебно-тренировочное занятие.
67	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	1	учебно-тренировочное занятие.
68	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост, их влияние на улучшение общего физического развития спортсмена.	1	Беседа
69	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1	учебно-тренировочное занятие.
70	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	учебно-тренировочное занятие.
71	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	учебно-тренировочное занятие.
72	Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок		Тестирование по ОФП.

	в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)		
	Всего:	72	

2.3 Краткий словарь терминов самбо

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку. Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе. Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе. Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки. Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

2.4 Литература для педагога

1. Закон Об образовании в Российской Федерации [Текст]: от 29 дек. 2012 г. - № 273-ФЗ // Вестник Образования России.- 2013г. - № 3-4. – С. 10- 159.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] / М-во образования и науки Рос.Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. - (Стандарты второго поколения).
3. Губанова, Е.В. Обеспечение готовности педагогов к реализации ФГОС [Текст] / Е.В.Губанова // Управление начальной школой. – 2012. - № 6. – С. 6 - 11. – (Новый образовательный стандарт в действии).
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий [Текст] : пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.] ; под ред. А. Г. Асмолова. - М. : Просвещение, 2010. — 159 с. - (Стандарты второго поколения).