

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ИМ.А.П.МАРЕСЬВА СТ. БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
исполняющий обязанности директора
МАОУ СОШ № 2 им.А.П.Маресьева
Н.В.Буклакова
2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Самбо»

(Исключается из календарной программы)

Уровень программы: базовый
(отличается от базовой, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)
(обозначить количество часов)

Возрастная категория: от 8 до 13 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная
(готовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Ярмаш Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования
(подпись, ФИО и должность разработчика)

г. Брюховецкая, 2020

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.5.2. Список литературы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Самбо» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности, целью которой является приобщение детей к занятиям спортом, укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях школьной программы.

Отличительные особенности программы. В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества, как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся

положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» адресована детям 8-13 лет.

В данном объединении могут заниматься дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья при наличии медицинской справки.

При приёме в группу учитывается интерес и мотивация к данному виду спорта.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной, численный состав обучающихся 12-15 человек.

Уровень программы, объем и сроки. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к базовому уровню.

Продолжительность реализации программы 10 месяцев – 144 часа (40 недель) – соответственно 4 часа в неделю.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.).

Особенности организации образовательного процесса.

Начало реализации программы ориентировано на детей 8-13 лет. Состав группы постоянный. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста.

Формы организации занятий по программе – групповая с индивидуальным подходом. Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, оно организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качество знаний и умений формируется в системе, индивидуализация обучения.

Виды занятий:

- информационные беседы;
- наглядно-демонстрационный инструктаж с консультацией руководителя;
- практические занятия с использованием наглядного материала;
- участие в соревнованиях.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Основные задачи:

1. Личностные (воспитательные):

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

2. Предметные (обучающие):

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

3. Метапредметные (развивающие):

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

1.3. Содержание программы

Содержание учебного материала строиться по принципу от простого к сложному.

Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Основы знаний о физической культуре	2	1	1	
2	Простейшие акробатические элементы	2	1	1	
3	Гимнастика с основами акробатики	2		2	
4	Легкая атлетика	11	1	10	
5	Самбо	114	5	109	зачетные занятия
5.1	Техника самостраховки	23	1	22	
5.2	Техника борьбы в стойке	23	1	22	
5.3	Техника борьбы лёжа	23	1	22	
5.4	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	23	1	22	

5.5	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	22	1	21	
6	Подвижные спортивные игры, эстафеты	10		10	соревнования
7	Соревнования	3		3	
	Итого	144	8	136	

Содержание учебного плана

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Самбо

Тема 1: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро, бросок через плечо с колен, бросок через плечо со стойки, бросок с колен «мельница».

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия, выведение из равновесия партнера на коленях, перевороты, удержание верхом, удержание со стороны головы, удержания поперек, уходы от удержания переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, активные и пассивные защиты от переворачивания.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 9: Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Тема 10: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду,

конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол.

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро, бросок через плечо с колен, бросок через плечо со стойки, бросок с колен «мельница».

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся получают теоретические сведения о самбо, правилах по борьбе самбо, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- улучшат общую физическую подготовку;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня.

Личностные результаты:

- у учащихся будет воспитанно стремление к здоровому образу жизни;
- у учащихся будет воспитанно умение работать и жить в коллективе, команде;
- у учащихся будет воспитанно чувство патриотизма к своему виду спорта, родной стране;

Метапредметные результаты:

- у учащихся будет сформирован спортивный кругозор;
- умение самостоятельно определять цель своего обучения;
- самостоятельно оценивать уровень сложности задания.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Начало учебного года - 01.09.2020 г.

Начало учебных занятий - 02.09.2020 г.

Окончание учебных занятий - 29.06.2021 г.

Продолжительность учебного года - 40 недель

2.1. Календарный учебный график программы

План	Место проведения занятий	№ Занятия	Тема	Часы			Форма занятия	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
1. «Вводные занятия. Основы знаний о физической культуре»				2	1	1		
	Спортивный зал	1.1	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок.	1	1		Беседа	
	Спортивный зал	1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Понятие техники Самбо, ОРУ	1		1	видео материал	
2. «Простейшие акробатические элементы»				2	1	1		
	Спортивный зал	2.3	Основы акробатики.	1	1		Беседа, практическое занятие	
	Спортивный зал	2.4	Основные акробатические элементы.	1		1	практическое занятие	
3. Раздел «Гимнастика с основами акробатики»				2		2		
	Спортивный зал	3.5	Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	3.6	Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо.	1		1	практическое занятие	
4. Раздел: «Легкая атлетика»				11	1	10		
	Спортивный зал	4.7	Основы легкой атлетики. Техника безопасного поведения при выполнении легкоатлетических	1	1		Беседа, практическое	тестирование

			упражнений.				занятие	
	Спортивный зал	4.8	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.9	Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.10	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.11	Бег с прыжками и ускорением. Игра.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.12	Беговые упражнения. Игра «Заяц без дома».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.13	Бег с изменяющимся направлением – змейкой.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.14	Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.15	Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Игра «Мышеловка».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.16	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	4.17	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний».	1		1	практическое занятие	
5. Раздел «Самбо».				114	5	109		
5.1 Техника самообороны.				23	1	22		
	Спортивный зал	5.1.18	Техника безопасности при падении, Падения техника, ОРУ	1	1		Беседа, практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.19 5.1.20	Падения техника, ОРУ	2		2	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.21 5.1.22	Основы техники самообороны. Падение вперёд. Падение назад.	2		2	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.23 5.1.24	Приемы самообороны: на спину через партнер; на бок.	2		2	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.25 5.1.26	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	4		4	практическое занятие	

		5.1.27 5.1.28						
	Спортивный зал	5.1.29 5.1.30 5.1.31 5.1.32	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	4		4	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.33 5.1.34 5.1.35 5.1.36	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	4		4	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.37 5.1.38	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	2		2	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.1.39 5.2.40	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2		2	практическое занятие	
5.2. Техника борьбы в стойке				23	1	22		
	Спортивный зал	5.2.41	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	1		Беседа, практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.42	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри.	1			Беседа, практическое занятие	тестирование
	Спортивный зал	5.2.43	Броски: задняя подножка, передняя подножка.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.44	Отработка Задней подножки. Закрепление приема задней подножки	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.45	Бросок задней подножки с захватом воротника.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.46	Защита от задней подножки. Контр прием задней подножке.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.47	Отработка Передней подножки. Закрепление приема передней подножки.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.48	Защита от передней подножки. Контр прием передней подножке.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.49	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1		1	практическое занятие	

	Спортивный зал	5.2.50	Броски: подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.51	ОРУ. Боковая подсечка под выставленную ногу.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.52	Броски: задняя подножка, передняя подножка.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.53	Броски: подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.54	Передняя подножка с захватом руки и ноги с наружи.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.55	Захваты. Бросок через бедро. Закрепление броска через бедро.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.56	Защита от броска через бедро.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.57	Бросок через плечо с колен. Закрепление броска через плечо с колен.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.58	Защита от броска через плечо с колен.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.59	Бросок через плечо со стойки. Закрепление броска через плечо со стойки.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.60	Защита от броска через плечо со стойки.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.61	Бросок с колен «мельница»	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.2.62	Закрепление броска с колен «мельница» Защита от броска с колен «мельница»	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.63	Учебные схватки	1		1	практическое занятие	
5.3 Техника борьбы лёжа				23	1	22		
	Спортивный зал	5.3.64	Перевороты. Удержания.	1		1	Беседа, практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.65	ОРУ, удержание сбоку захватом шеи и руки, выведение из равновесия партнера на коленях	1		1	практическое занятие	

	Спортивный зал	5.3.66	Уход от удержания сбоку.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.67	Удержание верхом. Уход от удержания с верха	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.68	Удержание со стороны головы.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.69	Уход от удержания: со стороны головы.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.70	Удержания поперек. Уход от удержания поперек.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.71	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.72	ОРУ, Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.73	ОРУ, учебные схватки, подвижные игры, ОФП	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.74	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.75	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.76	Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.77	Защита от болевого приема: рычаг локтя через бедро.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.78	Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.79	Защита от болевого приема: узел ногой от удержания сбоку.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.80	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.81	Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.82	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1		1	практическое занятие	

	Спортивный зал	5.3.83	Защита от болевого приема: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.84	Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.3.85	Защита от болевого приема: ущемление ахиллесова сухожилия.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.86	Учебные схватки в партере.	1		1	практическое занятие	
5.4 Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов				23	1	22		
	Спортивный зал	5.4.87 5.4.88	Простейшие способы самозащиты.	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.89 5.4.90 5.4.91	Расслабляющие удары в болевые точки.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.92 5.4.93 5.4.94	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.95 5.4.96 5.4.97	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.98 5.4.99 5.4.100	Простейшие способы самозащиты.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.101 5.4.102 5.4.103	Расслабляющие удары в болевые точки.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.104 5.4.105 5.4.106	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.4.107 5.4.108 5.4.109	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	3		3	практическое занятие	
5.5 Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками				22	1	21		

	Спортивный зал	5.5.110	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками.	1	1		Беседа, практическое занятие	тестирование
	Спортивный зал	5.5.111 5.5.112 5.5.113	Отводящие, гасящие и подставные блоки.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.5.114 5.5.115 5.5.116	Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.5.117 5.5.118 5.5.119	Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.5.120 5.5.121 5.5.122	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.5.123 5.5.124 5.5.125	Отводящие, гасящие и подставные блоки.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.5.126 5.5.127 5.5.128	Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой.	3		3	практическое занятие	
	Спортивный зал	5.5.129 5.5.130 5.5.131	Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.	3		3	практическое занятие	
6 Подвижные спортивные игры, эстафеты				10		10		
	Спортивный зал	6.132	Техника безопасного поведения при игре. Футбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	6.133	Баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	6.134	Футбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	6.135	Волейбол.	1		1	практическое занятие, игра	
	Спортивный зал	6.136	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного	1		1	практическое занятие	

	зал		мячей, с элементами акробатики.					
	Спортивный зал	6.137	Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		1	практическое занятие, игра	
	Спортивный зал	6.138	Учебно-тренировочная игра футбол.	1		1	практическое занятие, игра	
	Спортивный зал	6.139 6.140	Игра «Футбол».	2		2	практическое занятие, игра	
	Спортивный зал	6.141	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1		1	практическое занятие, беседа	
7. Соревнования				3		3		
	Спортивный зал	7.142	Соревнования по волейболу.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	7.143	Соревнования по уличному баскетболу.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	7.144	Соревнования по футболу.	1		1	практическое занятие, игра	
			ИТОГО	144	8	136		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, а также наличие ковра, матов.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение – реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области физической культуры и спорта, знающий специфику организации занятий в дополнительном образовании.

2.3. Формы аттестации

Программой предусмотрено применение устной и практической форм контроля.

Оценка образовательных результатов по программе носит вариативный характер. Здесь отслеживается рост образовательных результатов каждого обучающегося, что позволяет диагностировать мотивацию личностных достижений.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование проводят вначале учебно-тренировочного года-в сентябре-октябре; затем в его середине-в декабре-январе и перед началом летней серии соревнований в апреле – мае.

2.5. Методические материалы

Для реализации программы «Самбо» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный; практический; игровой, дискуссионный, воспитание - убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Учебные занятия преподаватель проводит при помощи следующих технологий: индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- практическое использование полученных знаний: спортивные игры, соревнования;
- участие в общешкольных, районных соревнованиях;
- работа с учебной литературой.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие – М.,1982г.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). - Мин.образ.
3. Харлампиев А.А. - Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А. - Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП
5. Галочкин Г.П. - Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
6. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К.Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
7. Харлампиев А. А. - Борьба самбо, «Ф и С» , 1964 г
8. Жуков М.Н.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с.
9. Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред.Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
10. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособ. / Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с.
11. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
12. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
13. Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений.

Список литературы для детей

1. Волостных В.В., Тихонов В.А. - Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП
2. Галочкин Г.П. - Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
- 3.Харлампиев А. А. - Борьба самбо, «Ф и С» , 1964 г
4. Харлампиев А.А. - Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.
5. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособ. / Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с.