

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

Принята на заседании  
методического совета  
от 06.04.2024  
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом  
от 12.04.2024  
№ СЕНЛ-13-199/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Секция «Самбо»  
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ермолаев Дмитрий Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024г.

### Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Самбо» разработана для учащихся 10-13 лет. 1 группа 10-11 лет; 2 группа 12-13 лет. Данная программа реализуется в течение года, продолжительностью 34 недели, 102ч., 3 часа в неделю. Программа способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Она создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) юных спортсменов.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы –**  
физкультурно - спортивная

### ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ МБОУ Сургутский естественно - научный лицей

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Секция «Самбо»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый, 1 группа 10-11 лет; базовый, 2 группа 12-13 лет.
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ермолаев Дмитрий Евгеньевич, педагог дополнительного образования, высшая категория
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 12.04.2024 № СЕНЛ-13-199/4
Информация о наличии рецензии	не имеется
Цель	формирование основ здорового образа жизни, физическое развитие и нравственное воспитание обучающихся через обучение борьбе самбо.
Задачи	<b>Образовательные:</b> 1. Обучить двигательным умениям и навыкам, техническим приёмам борьбы самбо, правилам поведения на занятиях. 2. Предоставить возможность овладеть основами спортивного мастерства в избранном виде спорта - борьбе самбо, а также приобщиться к миру большого спорта 3. Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения и судейства соревнований по борьбе самбо. <b>Развивающие:</b> 1.Развивать социальную и познавательную активность, физические и волевые качества обучающихся. 2.Содействовать самореализации и профориентации обучающихся в объединении детей средствами приобщения к спорту. 3.Способствовать приобретению соревновательного опыта и выполнению квалификационных требований для присвоения спортивных разрядов. <b>Воспитательные:</b>

	<p>1. Воспитывать ценностно - ориентированное отношение к укреплению своего здоровья, способствовать развитию высоких нравственных качеств личности.</p> <p>2. Прививать интерес и привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом, мотивацию к достижению спортивного результата.</p> <p>3. Помогать социальной адаптации детей и подростков, профилактике асоциального поведения, решению проблем «трудных детей».</p> <p>4. Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;</li> <li>- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</li> <li>- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>- готовность к личностному самоопределению;</li> <li>- уважительное отношение к иному мнению;</li> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- демонстрировать технику выполнения приемов спортивной борьбы и специальных упражнений борца;</li> <li>- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной борьбе.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</li> <li>- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</li> <li>- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>- о терминологии разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>- подвижные игры с элементами спортивной и</li> </ul>

	<p>калмыцкой национальной борьбы.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Самбо»;</li> <li>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>-умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>-самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;</li> <li>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3ч/102ч
Возраст обучающихся	10-13 лет 1 группа 10-11 лет; 2 группа 12-13 лет.
Формы занятий	Тренировки, соревнования внутри объединения
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС, 2018 г</li> <li>2.Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2018 г.</li> <li>3.Галочкин Г.П., Самбо спортивное и боевое, Воронеж 2018 г.</li> <li>4.Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 2018 г.</li> <li>5.Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2018 г.</li> <li>6.Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2018 г.</li> <li>7.Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 2018 г.</li> <li>8.Самбо. Правила соревнований./Всероссийская федерация самбо - М.: Советский спорт, 2018.г.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой

	<p>допускается только для занятий вне борцовского ковра.</p> <p>Место проведения занятий спортивный зал оборудованный тренажёрами, спортивными снарядами; ковер, набор гантелей, гири и штанг.</p>
--	--

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Самбо» способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Самбо» разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

А так же другие Федеральные законы, иные нормативно-правовые акты РФ, законы и иные нормативно-правовые акты субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей;

5. Устав МБОУ Сургутского естественно-научного лицея и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию.

**Реализация общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по общеобразовательным программам**

**Актуальность** программы заключается в том, что она 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 населённого пункта, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Программа так же способствует дальнейшему определению потребности в спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся.

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

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно- спортивная.**

**Вид образовательной деятельности –** тренировки по виду спорта Самбо.

**Уровень освоения программы:** стартовый: 1 группа - 10-11 лет; базовый -2 группа 12-13 лет.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что в ней 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 объединении, входящем в состав учреждения дополнительного образования. Она создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

**Адресат программы:** на программу принимаются учащиеся 10-13 лет. 1 группа 10-11 лет; 2 группа 12-13 лет, независимо от пола, не имеющие противопоказания по здоровью для занятий в секции «Самбо». Группа состоит из 18 человек.

**Срок освоения программы, объем программы**

Данная программа реализуется в течение 1 года, 34 недели, 102 ч., 3 часа в неделю.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю, 1 раз - 2 занятия по 40 минут с перерывом 10 минут, 1 раз - 1 занятие – 40 мин., всего в неделю – 3 часа.

**Формы обучения**

Занятия проходят в форме тренировок, соревнований внутри объединения.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, физическое развитие и нравственное воспитание обучающихся через обучение борьбе самбо.

**Задачи.**

**Образовательные:**

1. Обучить двигательным умениям и навыкам, техническим приёмам борьбы самбо, правилам поведения на занятиях.
2. Предоставить возможность овладеть начальными навыками и основами спортивного мастерства в избранном виде спорта - борьбе самбо.
3. Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо.

**Развивающие:**

1. Развивать социальную и познавательную активность, физические и волевые качества обучающихся.
2. Содействовать самореализации обучающихся в объединении детей средствами приобщения к спорту.
3. Способствовать приобретению соревновательного опыта.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать ценностно - ориентированное отношение к укреплению своего здоровья, способствовать развитию высоких нравственных качеств личности.
2. Прививать интерес и привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом, мотивацию к достижению спортивного результата.
3. Помогать социальной адаптации детей и подростков, профилактике асоциального поведения, решению проблем «трудных детей».
4. Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Учебный план (1 группа стартовый уровень)**

№	Основные разделы	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	0	визуальный контроль
2	Техника самостраховки	9,5	0,5	9	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
3	Техника простейших акробатических приёмов	3	1	2	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
4	Техника приемов и борьбы в стойке	42	1	41	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
5	Техника приемов и борьбы в лёжа	42	1	41	визуальный контроль сдачи зачётов

					по технике
6	<b>Техника зажиты от приемов (контрприемы)</b>	5	1	4	визуальный контроль
					сдачи зачётов по технике
	Итого:	102	5	97	

## Содержания программы

### Раздел 1. Вводное занятие (0,5ч)

**Теория:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма.

Гигиенические требования. План работы на год.

### Раздел 2. Техника самостраховки (9,5ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильные положения при падении.

**Практика:** Самостраховка при падении на спину; при падении вперед; при падении на бок из стойки; при падении на спину из стойки; при падении на руки из стойки; при падении на бок с прыжка; при падении на спину через лежащего партнера; при падении назад с поворотом и опорой на руки; при падении на бок через шест; при броске через голову.

### Раздел 3. Техника простейших акробатических приёмов (3ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике акробатических приёмов.

**Практика:** Кувырок вперед; кувырок вперед, не сгибая ноги; кувырок с захватом стоп скрещенных ног; кувырок с набивным мечем; кувырок назад из приседа; кувырок назад с прямыми ногами; полет-кувырок; полет-кувырок через препятствие; переворот в сторону(колесо).

### Раздел 4. Техника приемов и борьбы в стойке (42ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике выполнение приёмов; благоприятные условия для выполнения приема; подготовка к проведению приема; характерные ошибки в проведении приема.

**Практика:** Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

### Раздел 5. Техника приемов и борьбы в лёжа. (42)

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике выполнение приёмов; благоприятные условия для выполнения приема; подготовка к проведению приема; характерные ошибки в проведении приема.

**Практика:** Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

### Раздел 6. Техника зажиты от приемов(контрприемы) (6ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике выполнение приёмов; благоприятные условия для выполнения приема; подготовка к проведению приема; характерные ошибки в проведении приема.

**Практика:** Защита от броска через бедро; от бросков с захватом ноги; от передней подножки; от боковой подсечки; от переворота рычагом; от зацепов; от броска через голову

### Планируемые результаты (стартовый уровень):

**Личностными результатами** освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» являются следующие умения:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- 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;
- демонстрировать технику выполнения приемов спортивной борьбы и специальных упражнений борца;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной борьбе.

**Метапредметные результаты:** способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Самбо»;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты:** формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы;



о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях спортивной борьбой в том числе) и правилах его предупреждения.

### Учебный план (2 группа базовый уровень)

№	Основные разделы	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	0	визуальный контроль
2	Техника самостраховки	9,5	0,5	9	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
3	Техника простейших акробатических приёмов	3	1	2	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
4	Техника приемов и борьбы в стойке	42	1	41	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
5	Техника приемов и борьбы в лёжа	42	1	41	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
6	Техника зажиты от приемов (контрприемы)	5	1	4	визуальный контроль сдачи зачётов по технике
	Итого:	102	5	97	

#### Содержания программы

##### Раздел 1. Вводное занятие (0,5ч)

**Теория:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

##### Раздел 2. Техника самостраховки (9,5ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильные положения при падении.

**Практика:** Самостраховка при падении на спину; при падении вперед; при падении на бок из стойки; при падении на спину из стойки; при падении на руки из стойки; при падении на бок с прыжка; при падении на спину через лежащего партнера; при падении назад с поворотом и опорой на руки; при падении на бок через шест; при броске через голову.

##### Раздел 3. Техника простейших акробатических приёмов (3ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике акробатических приёмов.

**Практика:** Кувырок вперед; кувырок вперед, не сгибая ноги; кувырок с захватом стоп скрещенных ног; кувырок с набивным мечем; кувырок назад из приседа; кувырок назад с прямыми ногами; полет-кувырок; полет-кувырок через препятствие; переворот в сторону(колесо).

##### Раздел 4. Техника приемов и борьбы в стойке (42ч)

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике выполнение приёмов; благоприятные условия для выполнения приема; подготовка к проведению приема; характерные ошибки в проведению приема.

**Практика:** Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

## **Раздел 5. Техника приемов и борьбы в лёжа. (42)**

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике выполнение приёмов; благоприятные условия для выполнения приема; подготовка к проведению приема; характерные ошибки в проведении приема.

**Практика:** Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

## **Раздел 6. Техника защиты от приемов(контрприемы) (6ч)**

**Теория:** Объяснение борцам правильной технике выполнение приёмов; благоприятные условия для выполнения приема; подготовка к проведению приема; характерные ошибки в проведении приема.

**Практика:** Защита от броска через бедро; от бросков с захватом ноги; от передней подножки; от боковой подсечки; от переворота рычагом; от зацепов; от броска через голову

### **Планируемые результаты (базовый уровень):**

**Личностными результатами** освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» являются следующие умения:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- 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;
- демонстрировать технику выполнения приемов спортивной борьбы и специальных упражнений борца;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной борьбе.

**Метапредметные результаты:** способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Самбо»;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты:** формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
  - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
  - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
  - о терминологии разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
  - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
  - подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях спортивной борьбой в том числе) и правилах его предупреждения.

**Календарный учебный график  
(1 группа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	<b>сентябрь</b>	06.09 06.09	вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Вводное занятие, самостраховка. 2. Удержание с боку.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>2</b>		08.09	четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Задняя подножка под выставленную ногу.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>3</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на спину. 2. Переворот с захватом рук.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>4</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>5</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостроховка при падении вперед. 2. Рычаг локтя через бедро.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>6</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>7</b>			вторник 15.00-15.40	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на бок из стойки.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи

			15.50-16.30			2. Переворот рычагом		зачётов по технике
8			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Бросок через бедро с захватом пояса	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
9			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на спину из стойки. 2. Удержание поперек	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
10			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Бросок задняя подножкой с захватом пояса	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
11			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на руки из стойки. 2. Рычаг локтя предплечья после удержание сбоку.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
12			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Выведение из равновесия рывком с падением	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
13	октябрь		вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на бок с прыжка. 2. Уход от удержания сбоку садясь	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
14			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Задняя подножка с захватом руки и ноги	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
15			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера 2. Узел поперек	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по

								технике
<b>16</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Передняя подножка с захватом руки и пояса	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>17</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки. 2. Уход от удержание сбоку, отжимая голову ногой	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>18</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Боковая подсечка с захватом рук снизу	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>19</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при падении на бок через шест. 2. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>20</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Зацеп изнутри	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>21</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Самостраховка при броске через голову. 2. Бросок с захватом шеи и туловища сверху	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>22</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Переворот с захватом руки и ноги изнутри	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>23</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Уход от удержания сбоку, вращение. 2. Бросок через голову.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

24			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
25	<b>ноябрь</b>		вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Заваливание зашагиванием. 2. Бросок через бедро с падением.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
26			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
27			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Удержание сбоку с захватом рук. 2. Выведение из равновесия с захватом проймы	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
28			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
29			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Уход от удержание с боку через мост. 2. Бросок захватом ног.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
30			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
31			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Рычаг локтя с захватом руки между ногами. 2. Задняя подножка с колена	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
32			четверг	<b>теория</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал	визуальный

			16.40-17.20	<b>практика</b>			(энергетиков51)	контроль, сдачи зачётов по технике
<b>33</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Уход от удержания поперек, захватом шеи и упором предплечьем в живот. 2. Бросок подсечка при отступании противника.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>34</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>35</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Передняя подножка с колена. 2. Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>36</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>37</b>	<b>декабрь</b>		вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Передняя подсечка с захватом рук. 2. Удержание со стороны головы.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>38</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>39</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Зацеп изнутри заведением. 2. Рычаг локтя через предплечье из нижнего положения.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>40</b>			четверг	<b>теория</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал	визуальный



			16.40-17.20	<b>практика</b>			(энергетиков51)	контроль, сдачи зачётов по технике
<b>41</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Бросок через голову с упором голенью в живот. 2. Удержание верхом с захватом рук.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>42</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>43</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Бросок с захватом руки под плечо. 2. Узел предплечьем вниз.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>44</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>45</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Бросок с захватом ног, вынося их в сторону. 2. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>46</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>47</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Бросок «Мельница». 2. Переворот косым захватом.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>48</b>	<b>январь</b>		четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи

								зачётов по технике
49			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги. 2. Удержание с боку без захвата руки.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
50			четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
51			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Передняя подножка с захватом руки и ноги. 2. Удержание со стороны головы с захватом рук.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
52			четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
53			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Боковая подсечка при скрещении ног. 2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
54			четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
55			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Передняя подсечка с падением. 2. Удержание со стороны ног.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
56	февраль		четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по

								технике
57			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Зацеп изнутри за одноименную ногу. 2. Уход от удержание со стороны головы.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
58			четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
59	март		вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Зацеп снаружи. 2. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
60			четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
61			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Обвив садясь. 2. Уход от удержания со стороны головы.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
62	апрель		четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
63			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	1. Зацеп стопы. 2. Разъединение сцепленных рук в болевом.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
64			четверг 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

<b>65</b>	<b>май</b>		вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Задняя подножка с захватом руки и падением. 2. Узел поперек от удержания верхом.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>66</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>67</b>			вторник 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Подхват. 2. Узел ногой.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>68</b>			четверг 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

**Календарный учебный график**  
(2 группа)

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	<b>сентябрь</b>		четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Вводное занятие, самостраховка. 4. Удержание с боку.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>2</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Задняя подножка под выставленную ногу.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>3</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на спину. 4. Переворот с захватом рук.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов

								по технике
<b>4</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>5</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостроховка при падении вперед. 4. Рычаг локтя через бедро.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>6</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>7</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на бок из стойки. 4. Переворот рычагом	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>8</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Бросок через бедро с захватом пояса	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>9</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на спину из стойки. 4. Удержание поперек	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>10</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Бросок задняя подножкой с захватом пояса	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>11</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на руки из стойки. 4. Рычаг локтя предплечья после удержание сбоку.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

<b>12</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Выведение из равновесия рывком с падением	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>13</b>	октябрь		четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на бок с прыжка. 4. Уход от удержания сбоку садясь	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>14</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Задняя подножка с захватом руки и ноги	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>15</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера 4. Узел поперек	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>16</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Передняя подножка с захватом руки и пояса	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>17</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки. 4. Уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>18</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Боковая подсечка с захватом рук снизу	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>19</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при падении на бок через шест. 4. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

20			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Зацеп изнутри	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
21			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Самостраховка при броске через голову. 4. Бросок с захватом шеи и туловища сверху	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
22			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Переворот с захватом руки и ноги изнутри	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
23			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Уход от удержания сбоку, вращение. 4. Бросок через голову.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
24			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
25	<b>ноябрь</b>		четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Заваливание зашагиванием. 4. Бросок через бедро с падением.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
26			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
27			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Удержание сбоку с захватом рук. 4. Выведение из равновесия с захватом проймы	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
28			суббота	<b>теория</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал	визуальный

			16.40-17.20	<b>практика</b>			(энергетиков51)	контроль, сдачи зачётов по технике
<b>29</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Уход от удержание с боку через мост. 4. Бросок захватом ног.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>30</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>31</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Рычаг локтя с захватом руки между ногами. 4. Задняя подножка с колена	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>32</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>33</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Уход от удержания поперек, захватом шеи и упором предплечьем в живот. 4. Бросок подсечка при отступании противника.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>34</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>35</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Передняя подножка с колена. 4. Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>36</b>			суббота	<b>теория</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал	визуальный



			16.40-17.20	<b>практика</b>			(энергетиков51)	контроль, сдачи зачётов по технике
<b>37</b>	<b>декабрь</b>		четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Передняя подсечка с захватом рук. 4. Удержание со стороны головы.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>38</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>39</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Зацеп изнутри заведением. 4. Рычаг локтя через предплечье из нижнего положения.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>40</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>41</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Бросок через голову с упором голенью в живот. 4. Удержание верхом с захватом рук.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>42</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>43</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Бросок с захватом руки под плечо. 4. Узел предплечьем вниз.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>44</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль,

								сдачи зачётов по технике
45			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Бросок с захватом ног, вынося их в сторону. 4. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
46			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
47			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Бросок «Мельница». 4. Переворот косым захватом.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
48	январь		суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
49			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги. 4. Удержание с боку без захвата руки.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
50			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
51			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	1. Передняя подножка с захватом руки и ноги. 2. Удержание со стороны головы с захватом рук.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
52			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов

								по технике
53			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	3. Боковая подсечка при скрещении ног. 4. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
54			суббота 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
55			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	3. Передняя подсечка с падением. 4. Удержание со стороны ног.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
56	февраль		суббота 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
57			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	3. Зацеп изнутри за одноименную ногу. 4. Уход от удержание со стороны головы.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
58			суббота 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
59	март		четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	теория практика	2	3. Зацеп снаружи. 4. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
60			суббота 16.40-17.20	теория практика	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

<b>61</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Обвив садясь. 4. Уход от удержания со стороны головы.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>62</b>	<b>апрель</b>		суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>63</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Зацеп стопы. 4. Разъединение сцепленных рук в болевом.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>64</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>65</b>	<b>май</b>		четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Задняя подножка с захватом руки и падением. 4. Узел поперек от удержания верхом.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>66</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>67</b>			четверг 15.00-15.40 15.50-16.30	<b>теория практика</b>	2	3. Подхват. 4. Узел ногой.	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике
<b>68</b>			суббота 16.40-17.20	<b>теория практика</b>	1	Учебно-тренировочные схватки	борцовский зал (энергетиков51)	визуальный контроль, сдачи зачётов по технике

## **Условия реализации программы.**

### **Методическое обеспечение**

**Методы контроля:** визуальный контроль, сдачи зачётов по технике, контроль за общефизической подготовкой, выполнение заданий соревновательного характера, участие учащегося в спортивных мероприятиях.

**Педагогические технологии:** лично – ориентированные технологии, игровые технологии.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал оборудованный тренажёрами, спортивными снарядами.
2. Скамейки – бшт.
3. Ковер – 1 шт.
4. Набор гантелей – 18 шт.
5. Гири – 8 шт.
6. Штанги -2 шт.
7. На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму:

куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно),

«борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы.

Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра.

### **Формы аттестации:**

1. Текущий контроль, осуществляющийся на каждом занятии: визуальный контроль, сдачи зачётов по технике, контроль за общефизической подготовкой, выполнение заданий соревновательного характера.
2. Промежуточная аттестация проводится за полугодие, формой аттестации является участие учащегося в спортивных мероприятиях.
3. Итоговая аттестация проводится в конце года. Формой итоговой аттестации является результат участия учащегося в соревнованиях, играх, спортивных мероприятиях.

### **Система контроля результативности программы**

**Критерии оценивания индивидуальных достижений учащихся (при оценке индивидуальных достижений учитываются возрастные особенности учащихся):**

1. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений и развития ловкости.
3. Самостоятельное выполнение упражнений на улучшения функций сердечно-сосудистой системы.
4. Качественное выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата.

### **5. Выполнение тестовых упражнений «Гимнастики»:**

- Наклон вперед из положения сидя (см);
- Поднимание туловища из положения лежа (за 30с);
- Комбинации из акробатических упражнений;
- Опорный прыжок .

### **6. Выполнение тестовых упражнений «Введение в самбо»:**

- Лазание по канату (м);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- Мост борцовский (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница» (см);
- Преодоление полосы препятствий с включением специально – подготовительных упражнений и приемов самбо (с).

### **Методическое обеспечение программы**

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Секция «Самбо»» используются пособия Харлампиева А.А.: Борьба самбо, ФиС , 2018 г и Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2018 г.

## **Список литературы**

### **Литература для учителя:**

- 1) Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 2018 г
- 2) Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2018 г.
- 3) Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 2018 г.
- 4) Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 2018 г.
- 5) Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2018 г.
- 6) Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2018 г.
- 7) Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 2018 г.
- 8) Самбо. Правила соревнований./Всероссийская федерация самбо - М.: Советский спорт, 2018.г.

### **Литература для учащихся:**

1. Самбо. Правила соревнований./Всероссийская федерация самбо - М.: Советский спорт, 2018.г.
2. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2019 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Всероссийская федерация самбо. Доступ: <https://sambo.ru/> (дата обращения 3.03.2024).
2. Сайт Международная федерация самбо. Доступ: <https://sambo.sport/ru/>(дата обращения 3.03.2024).

