

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский
Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2020г.

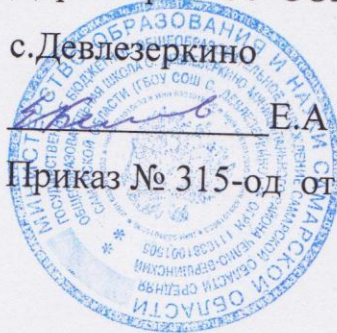
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Самбо»

Возраст: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования

Аглиуллин И.Н.

с. Челно-Вершины, 2020

Пояснительная записка

Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

Актуальность программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Самбо" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 6 лет обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

Программа педагогически целесообразна, так как решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс формирования таких качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной программы это:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019г. № 748р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-ОД « Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.12.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Цель программы - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр **Воспитательные задачи:**
- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

- **Развивающие задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо; □ развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

- **Возраст детей и сроки реализации программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации программы от **6–17 лет**. В группах осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
- просмотр учебных фильмов,
- групповые тренировочные занятия,
- тренировочные занятия по индивидуальным планам,
- участие в спортивных соревнованиях, □ занятия в оздоровительно-спортивном лагере □ участие в учебно-тренировочных сборах.

- **Формы организации деятельности:**

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год (по 3 модуля в год по 42 часа каждый).

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

Одно занятие длится 40 минут.

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	младшая группа: - обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку; - обладают чувством собственного достоинства; средняя группа: - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества; - обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию; старшая группа: - обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве; - обладают моральным сознанием и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
-------------------	---

Метапредметные	Познавательные младшая группа: - овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия; средняя группа: - умеют самостоятельно определять цели своего обучения; - владеют основами самоконтроля; старшая группа: - умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умеют самостоятельно планировать пути достижения целей; - умеют ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; Коммуникативные младшая группа: - знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения; - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; средняя группа: - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность; - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми; старшая группа: - умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с
	тренером и сверстниками; - умеют находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; Регулятивные младшая группа: - овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире; - принятие и освоение социальной роли; средняя группа: - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;

	старшая группа: - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
Предметные	По окончании спортивно-оздоровительного этапа (1 и 2 год обучения) учащиеся будут знать: Первоначальное представление физической культуры для укрепления здоровья; Уметь: • Овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; • Формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием; По окончании периода начальной подготовки (3 и 4 год обучения) учащиеся будут знать: 1) Понимают роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств; 2) Овладевают системой знаний о физическом совершенствовании человека; □ Комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; Уметь: Овладевают основами технических действий, приемами и физическими упражнениями; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств; По окончании учебно-тренировочного периода (5 и 6 год обучения) учащиеся будут знать: Основы для формирования интересов к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; Способы оценивания текущего состояния организма; Уметь: Приобретают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; Обогащают опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры; Определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнования различного уровня. **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы «Самбо»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
	1 год обучения			
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	6.5	35.5
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	4	38
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	1.5	40.5
	ИТОГО	126	12	114
	2 год обучения			
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	3.5	38.5
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	4	38
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	2.5	39.5
		126	10	116
	3 год обучения			
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	6	36
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	4.5	37.5
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	3	39

	ИТОГО	126	14.5	111.5
	4 год обучения			
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	7	35
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	3.5	38.5
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	4.5	37.5
	ИТОГО	126	15	111
	5 год обучения			
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	7	35
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	3.5	38.5
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	4.5	37.5
	ИТОГО	126	14	112
	6 год обучения			
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	7.5	34.5
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	4.5	37.5
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	2.5	39.5
	ИТОГО	126	14.5	111.5

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	38.5	3	35.5
	всего	42	6.5	35.5
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
3	Общая физическая подготовка	28.5	2.5	26
4	Специальная физическая подготовка	13.5	1.5	12
	всего	42	4	38
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
5	Специальная физическая подготовка	27	-	27
6	Технико-тактическая подготовка	13.5	1.5	12
5	Прием тестов по ОФП и СФП	1.5	-	1.5
	всего	42	1.5	40.5
	ИТОГО	126	12	114

Учебный план 1 модуля

№		Количество часов	Формы
---	--	------------------	-------

п/п	Разделы программы	Всего	Теория	Практика	аттестации (контроля)
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	Беседа, вводное тестирование, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	38.5	3	35.5	
	Всего	42	6.5	35.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными комплексами общеразвивающих упражнений;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость) - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа) Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Физическая культура и спорт</i>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	1
2	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения	1

		ЧС.	
3	<i>Краткий обзор развития самбо</i>	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1,5
	Всего часов		3,5

Строевые упражнения.

Тема 1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Тема 2. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема 3. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Практика – 25.5 часов

Тема 4. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Тема 5. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Тема 6. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Тема 7. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Тема 8. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**

Тема 9. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная Тема 10. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 11. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 12. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 13. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 14. Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.

Тема 15. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие,

кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 16. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 17. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- историю создания самбо;
- знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения;
- умеют выполнять основные строевые упражнения;
- первоначальное представление физической культуры для укрепления здоровья;
- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Учебный план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
3	Общая физическая подготовка	28.5	2.5	26	Тестирование, анкетирование
4	Специальная физическая подготовка	13.5	1.5	12	
	Всего	42	4	38	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение комплексами общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;
- Развивающие задачи:**
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
 - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Содержание 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»(42 часа)

Общая физическая подготовка (28.5 часов) Теория – 2.5 часа:

Тема 1. Разминка самбиста

Тема 2. Ходьба и бег. Прыжковые упражнения. Переползания.

Практика – 26 часов:

Тема 1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 6. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 7. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 8. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 9. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 10. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (13.5 часа)

Теория – 1.5 часов:

Тема 1. Значение упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика – 12 часов:

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Тема 1. Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- значение специальных физических упражнений в подготовке самбиста;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- владеют правилами подвижных игр и эстафет;

Учебный план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
5	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Тестирование ОФП и СФП
6	Технико-тактическая подготовка	13.5	1.5	12	
5	Прием тестов по ОФП и СФП	1.5	-	1.5	
	Всего	42	1.5	40.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования. **Задачи модуля:**

Образовательные задачи:

- ознакомление с основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. **Развивающие задачи:**
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость) - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 3 модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа)

Специальная физическая подготовка

(27часа) Практика -27 часов:

Тема 1. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 2. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 3. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Технико-тактическая подготовка (13.5

часа) Теория – 1.5 часа:

Тема 1. Значение основ техники борьбы в стойке и лежа

Практика – 12 часов:

Тема 1. Основы техники. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Тема 2. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Тема 3. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема 4. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Тема 5. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Тема 6. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 7. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 8. Прием тестов по ОФП и СФП (1.5 часа).

Ожидаемые результаты

К концу модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают основами технических действий, приемами и специальными физическими упражнениями;
- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.
- умеют проводить простейшие технические действия и приемы.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	31.5	-	31.5
4	Специальная физическая подготовка	7		7
	всего	42	3.5	38.5
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
3	Общая физическая подготовка	7	-	7
4	Специальная физическая подготовка	28	2	26
5	Технико-тактическая подготовка	7	2	5
	всего	42	4	38
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				

6	Специальная физическая подготовка	7		7
7	Технико-тактическая подготовка	35	2.5	32.5
	всего	42	2.5	39.5
	ИТОГО	126	10	116

Учебный план 1 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	Вводное тестирование, беседа, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	31.5	-	31.5	
3	Специальная физическая подготовка	7	-	7	
	всего	42	3.5	38.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля:

Образовательные задачи:

- дать знания о развитии борьбы самбо;
- дать знания о строении и функциях организма общие понятия о гигиене;
- научить выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке. - научить страховке и самоконтролю при падениях.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость); - развитие специальных физических качеств.

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Краткий обзор развития самбо</i>	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1

2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях тических организма Общие понятия о гигиене	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. 1,5 Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	3.5
Всего часов			3.5

«Общая физическая подготовка» (31.5 часа)

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков Тема 1. Бег, ходьба, прыжки.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Тема 3. Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы Тема 4. Кувырок вперед.

Тема 5. Кувырок назад.

Тема 6. Кувырок через препятствие в длину и в высоту.

Тема 7. Стойка на лопатках.

Тема 8. Гимнастический мост.

Тема 9. Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств Тема 10. Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 11. Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину. Тема 12. Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Тема 13. Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (7

часов) Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

Тема 2. падение назад с поворотом и приземлением на грудь, Тема 3. падение с прыжка,

Тема 4. падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,

Тема 5. падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- о развитии борьбы самбо;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
4	Общая физическая подготовка	7	-	7	Наблюдение, тестирование нормативов, терминология
5	Специальная физическая подготовка	28	2	26	
6	Технико-тактическая подготовка	7	2	5	
	Всего	42	4	38	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 2 модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
- научить проводить основные технические действия и приемы.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

- развитие моральных и психологических качеств (уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка).

Содержание 2 модуля
«Спортивно-техническая деятельность с
общеразвивающей направленностью» (42 часа)

Общая физическая подготовка

Практика – 7 часов:

Тема 1. Легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

Тема 2. Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Тема 3. спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

Тема 4. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (28
часа) Теория-2 часа:

Тема 1. Значение страховки в борьбе.

Практика-26 часов:

Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

Тема 2. Падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

Тема 3. Падение с прыжка,

Тема 4. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,

Тема 5. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

Тема 6. Падение на спину кувырком в воздухе,

Тема 7. Падение кувырком вперед,

Тема 8. Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа. Упражнения на мосту

Тема 9. Перевороты на мосту

Тема 10. Вставание с моста

Тема 11. В упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 12. Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Тема 13. Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 14. Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 15. Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Технико-тактическая подготовка (7
часов) Теория-2 часа:

Тема 1. Значение стоек и захватов в борьбе самбо.

Практика-5 часов:

Тема 1. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Тема 2. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Тема 3. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема 4. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Тема 5. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.
- умеют проводить основные технические действия и приемы.

Учебный план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
6	Специальная физическая подготовка	7		7	Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП
7	Технико-тактическая подготовка	35	2.5	32.5	
	Всего	42	2.5	39.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 3 модуля:

Образовательные задачи:

- овладение навыками выполнения специальных физических упражнений. - овладение основными техниками и приемами борьбы самбо; Развивающие задачи:
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

Содержание 3 модуля
« Физическое и спортивно-техническое совершенствование»
Специальная физическая подготовка (7 часов)

Упражнения с манекеном

- Тема 1. Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- Тема 2. Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- Тема 3. Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- Тема 4. Приседания, наклоны, бег, броски назад через голову, в сторону, через спину. Парные упражнения
- Тема 5. Кувырки вперед и назад, перевороты назад;
- Тема 6. Приседания, вращения;
- Тема 7. Прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

Технико-тактическая подготовка (35

часа) Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение болевых приемов
Тема 2. Способы подготовки приемов

Практика-32.5 часа:

Тема 1. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 2. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 3. Борьба стоя (броски).

Тема 4. Задняя подножка. Задняя подножка с колена.

- Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.

Тема 5. Передняя подножка с колена.

- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Тема 6. Бросок рывком за пятку.

- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.

Тема 7. Бросок через бедро.

- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.

Тема 8. Бросок через голову.

- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).

Тема 9. Боковая подсечка.

- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.

Тема 10. Передняя подсечка.

- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.

Тема 11. Зацеп изнутри.

- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.

Тема 12. Подхват.

- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Тема 13. Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Тема 14. Заваливание.

- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.

- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы. - Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Тема 15. Болевые приемы - Рычаг локтя через бедро.

- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.

Тема 16. Узел поперек.

- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.

Тема 17. Ущемление ноги (икроножной мышцы).

- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают системой знаний о физическом совершенствовании человека; - формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием; упражнений;
- овладевают основами технических действий, приемами и специальными физическими упражнениями;
- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;
- овладевают навыками и умениями для участия в соревнованиях.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	29	1.5	27.5
3	Специальная физическая подготовка	9.5	1	8.5
	всего	42	6	36
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
4	Общая физическая подготовка	9.5	-	9.5
5	Специальная физическая подготовка	25.5	2.5	23
6	Технико-тактическая подготовка	7	2	5
	всего	42	4.5	37.5
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
7	Специальная физическая подготовка	7	2.5	4.5
8	Технико-тактическая подготовка	33.5	0.5	33
9	Отработка навыков ведения борьбы	1.5		1.5
	Всего	42	3	39
	ИТОГО	126	14.5	111.5

Учебный план 1 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	Вводное тестирование
2	Общая физическая подготовка	29	2.5	27.5	
3	Специальная физическая подготовка	9.5	1	8.5	
	Всего	42	7	36	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомить с краткими сведениями о физиологических основах тренировки самбиста;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- научить упражнениям для развития специальных физических качеств.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- развитие знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

Содержание 1 модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Ко л во ч а со д е р ж а
1	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Фазы формирования двигательных навыков. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	1
2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	1
7	Специальная физическая подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	0.5
Всего часов			3.5

Общая физическая подготовка(29

часов) **Теория-2.5 часа:**

Тема 1.Значение развития физических качеств

Практика-27.5 часа:

Тема 1.Строевые упражнения

Тема 2.Общие подготовительные упражнения

Тема 3.Упражнения для развития основных физических качеств Сила:

Тема 4. Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

Тема 6. Легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 7. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Тема 8. Спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Специальная физическая подготовка (9.5

часов) Теория-1 час:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития специальных физических качеств **Практика - 8.5 часов:**

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила:

Тема 1. выполнение бросков,

Тема 2. удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами,

Тема 3. передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота:

Тема 4. проведение поединков с партнерами легкими по весу, Тема 5. выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста;
- овладевают умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
4	Общая физическая подготовка	9.5	-	9.5	Наблюдение, тестирование нормативов,
5	Специальная физическая подготовка	25.5	2.5	23	

6	Технико-тактическая подготовка	7	2	5	терминология
	Всего	42	4.5	37.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 2 модуля

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо. Развивающие задачи:
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Содержание 2 модуля

« Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (9.5 часов)

Практика – 9.5 часа:

Гибкость:

Тема 1.спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

Тема 2.гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

Тема 3.легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

Тема 4.гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Тема 5.спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

Тема 6.подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (25.5 часов)

Теория-2.5часа:

Тема 1.Значение развития физических качеств.

Тема 2. Специальные физические упражнения на ковре.

Практика-23 часа:

Выносливость:

Тема 1. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность,

Тема 2. Выполнение бросков,

Тема 3. Выполнение удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость:

Тема 4. проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость:

Тема 5. выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка

(7 часов) Теория-2 часа:

Тема 1. Значение борьбы в стойке.

Практика-5 часов:

Броски (борьба в стойке)

Тема 1. Зацеп снаружи.

Тема 2. Передняя подсечка с захватом ноги.

Тема 3. Обратная «мельница».

Тема 4. Зацеп пяткой изнутри. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Тема 5. Бросок через бедро с ударом в подмышку.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- овладеют основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладеют знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Учебный план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
6	Специальная физическая подготовка	7	2.5	4.5	Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП
7	Технико-тактическая подготовка	33.5	0.5	33	
	Всего	1.5		1.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 3 модуля Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Воспитательные задачи:

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 3 модуля « Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Специальная физическая подготовка (7 часов) Теория-2.5 часа:

Тема 1.Значение правильного выполнения упражнений.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Практика-5 часов:

Тема 2. Перевороты на мосту, вставание с моста

Тема 3. В упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 4. Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Тема 5. Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 6. Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 7. Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Технико-тактическая подготовка (33.5 часа) Теория-0.5 часа:

Тема 1. Значение борьбы в стойке

Практика-33 часа:

Броски (борьба в стойке)

Тема 1. Бросок через бедро с захватом одежды на груди.

- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.

Тема 2. Зацеп стопой изнутри.

- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.

Тема 3. Боковой переворот.

- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.

Тема 4. «Мельница» с захватом руки, отворота.

Тема 5. «Ножницы» под две и одну ногу.

- Защита от приемов и контрприемы. Переворачивание (борьба лежа)

Тема 6. Переворот с захватом руки и бедра.

- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча. Удержания

Тема 7. Удержание со стороны ног с захватом пояса.

- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук. Болевые приемы

Тема 8. Прямой узел плеча поперёк.

- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Отработка навыков ведения борьбы (1.5ч).

Тема 10. Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа). Удержания. Болевые приемы.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладевают основами технических действий, приемами и специальными физическими упражнениями;
- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;
- овладевают знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов на группы с нагрузкой 3.5 часов в неделю		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	12	1.5	10.5
3	Специальная физическая подготовка	26.5	2	24.5
	всего	42	7	35
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
4	Общая физическая подготовка	9	2.5	6.5
5	Специальная физическая подготовка	33.5	3.5	30.5
6	Технико-тактическая подготовка	8.5	-	8.5
	всего	42	3.5	38.5
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
7	Специальная физическая подготовка	8.5	1	7.5
8	Технико-тактическая подготовка	26	3.5	22.5
9	Отработка навыков ведения борьбы	7.5		7.5
	Всего	42	4.5	37.5
	ИТОГО	126	15	111

Учебный план 1 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	Вводное тестирование, беседа. наблюдение
2	Общая физическая подготовка	12	1.5	10.5	
3	Специальная физическая подготовка	26.5	2	24.5	
	Всего	42	7	35	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля Образовательные задачи:

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Содержание 1 модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	во ча Ко со л ь
1	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	1
2.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.	1
3	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.	1
4	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	0.5
Всего часов			3.5

Общая физическая подготовка (12

часов) Теория-1.5 часа:

Тема 1. Значение общеразвивающих упражнений

Практика-10.5 часов:

Комплекс общеразвивающих упражнений:

Тема 1. Подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;

Тема 2. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

Тема 3. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

Тема 4. Подъем ног за голову из положения, лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;

Тема 5. Медленный бег по времени;

Тема 6. Бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м; Тема 7. Челночный бег 3х10м., 5х10м;

Специальная физическая подготовка (26.5 часов)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение развития силы мышц ног и туловища.

Практика-24.5 часа:

Комплекс упражнений, направленных на развитие силы мышц ног и туловища:

Тема 1. Бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;

Тема 2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

Тема 3. Многоскоки;

Тема 4. Приставные шаги и выпады;

Тема 5. Бег скрестным шагом в различных направлениях;

Тема 6. Прыжки через гимнастическую скамейку; Тема 7. Имитация приемов в игровой борьбе; Тема 8. Приседания.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- основы для формирования интересов к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

Способы оценивания текущего состояния организма;

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
4	Общая физическая подготовка	9	2	7	Наблюдение, тестирование нормативов, терминология
5	Специальная физическая подготовка	24.5	3	21.5	
6	Технико-тактическая подготовка	8.5	-	8.5	
	Всего	42	5	37	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 2 модуля

Образовательные задачи:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- научить определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость) - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Обогащают опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры;

Содержание 2 модуля

« Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (9 часов)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение спортивных и подвижных игр.

Тема 2. Подвижные игры и эстафеты.

Практика-7 часов:

Тема 1. Челночный бег 3х10м., 5х10м;

Тема 2. Прыжки на одной и двух ногах;

Тема 3. Прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;

Тема 4. Многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;

Тема 5. Прыжки из приседа вперед, влево, вправо;

Тема 6. Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы; Тема 7. Подвижные игры, эстафеты.

Тема 8. Спортивные игры (баскетбол, футбол, регби).

Специальная физическая подготовка

(24.5 часов) Теория-3 часа:

Тема 1. Значение развития мышц рук и верхней части туловища.

Практика- 21.5 часа:

Тема 2. выпрыгивание из приседа;

Тема 3. качка шеи на переднем и борцовском мостах;

Тема 4. из положения мост забегание влево или вправо;

Тема 5. переворот с моста;

Тема 6. отжимание;

Тема 7. различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

Тема 8. с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;

Тема 9. имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);

Тема 10. отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);

Тема 11. имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Технико-тактическая подготовка

Практика (8.5 часа)

Борьба в стойке

Тема 1. Подхват изнутри в голень (бедро).

Тема 2. Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.

Бросок через грудь с захватом туловища сзади.

Тема 3. Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.

Тема 4. Бросок обратный захватом двух ног.

Бросок захватом руки и голени изнутри.

Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.

Бросок передним переворотом.

Тема 5. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри. Тема 6. Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений. - приобретают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- научатся владеть основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- научатся определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Учебный план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
6	Специальная физическая подготовка	8.5	1	7.5	Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП
7	Технико-тактическая подготовка	26	3.5	22.5	
	Отработка навыков ведения	7.5		7.5	

	борьбы				
	Всего	42	4.5	37.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 3 модуля

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Воспитательные задачи:

- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 3 модуля

« Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Специальная физическая подготовка (8.5

часов) Теория-1 час:

Тема 1. Значение развития мышц рук и верхней части туловища.

Практика-7.5 часов:

Упражнения с манекеном

Тема 1. Поднимания;

Тема 2. Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

Тема 3. Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

Тема 4. Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

Тема 5. Приседания, наклоны, бег, броски назад через голову, в сторону, через спину. Парные упражнения

Тема 6. Кувырки вперед и

назад; Тема 7. Перевороты

назад.

Технико-тактическая подготовка (26

часов) Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение техники и тактики комбинационных болевых приемов.

Тема 2. Последовательность совершенствования техники.

Практика-22.5 часа:

Борьба лежа

- Тема 1. Рычаг на оба бедра с оббивом одной ноги и захватом другой.
- Узел обеих ног снизу.
- Тема 2. Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Тема 3. Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.
- Комбинация бросков
- Тема 5. Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Тема 6. Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Тема 7. Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Тема 8. Передняя подножка на пятке, после задней.
- «Ножницы» после подхвата.
- Подхват после подсечки.
- Тема 9. Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки. Комбинации болевых приемов
- Тема 10. Ущемление ахиллеса сухожилия после рычага локтя.
- Рычаг локтя после узла поперек.
- Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
- Узел предплечьем вниз после узла поперек.
- Ущемление ахиллеса сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Примерная последовательность совершенствования техники - Тема 11. Повторение и совершенствование подсечек.

- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Тема 12. Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование переворачиваний.

- Отработка навыков ведения борьбы (7.5 часов).

Тема 1. Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа).

Удержания. Болевые приемы.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием; упражнений;
- овладевают основами технических действий, приемами и специальными физическими упражнениями;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Учебно-тематический план 5 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов на группы с нагрузкой 3.5 часов в неделю		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	12	3.5	8.5
3	Специальная физическая подготовка	26.5	-	26.5
	Всего	42	7	35
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
4	Общая физическая подготовка	7.5	-	7.5
5	Специальная физическая подготовка	24.5	2.5	22
6	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	Всего	42	3.5	38.5
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
7	Специальная физическая подготовка	10	1	9
8	Технико-тактическая подготовка	32	3.5	28.5
	Всего	42	4.5	37.5
	ИТОГО	126	14	112

Учебный план 1 модуля

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	12	3.5	8.5
3	Специальная физическая подготовка	26.5	-	26.5
	Всего	42	7	35

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо; Развивающие задачи:
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

Содержание 1 модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	во ча Ко со л ь
1	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	1
2	<i>Правила соревнований. Их организация и проведение</i>	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1
	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.	1,5

Всего часов	3.5
-------------	-----

Общая физическая подготовка (12

часов) Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение развития основных физических качеств.

Тема 2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Практика-8.5 часа:

Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Тема 1. Для развития быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 2. Для развития ловкости – челночный бег 3×10 м.

Тема 3. Для развития выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Тема 4. Для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Тема 6. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Тема 7. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Тема 8. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Тема 9.

Для развития силы -поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

Специальная физическая подготовка

Практика (26.5 часа)

Тема 1. Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Тема 2. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Тема 3. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
4	Общая физическая подготовка	7.5	-	7.5	Наблюдение, тестирование нормативов, терминология
5	Специальная физическая подготовка	24.5	2.5	22	
6	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
	Всего	42	3.5	38.5	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 2 модуля

Образовательные задачи:

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
 - овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо
- Развивающие задачи:
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
 - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 2 модуля

« Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Общая физическая подготовка

Практика (7.5 часа):

Упражнения для развития основных физических качеств Легкая атлетика

Тема 1. Для развития быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 2. Для развития ловкости – челночный бег 3×10 м.

Тема 3. Для развития выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Тема 4. Для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Тема 6. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Тема 7. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки

9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Тема 8. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Тема 9. Для развития силы – поднятие гири 16 кг, штанги 25 кг. Тема 10. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (24.5 часов)

Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение поединков для развития быстроты.

Практика-22 часа:

Спортивная борьба

Тема 1. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

Тема 2. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Тема 3. Для развития силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках. Комплекс упражнений

Тема 4. Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Тема 5. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Тема 6. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Тема 7. Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных

действий противника. Тема 8. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Технико-тактическая подготовка (10 часов)

Теория - 1 час:

Тема 1. Борьба в стойке.

Практика – 9 часов:

Тема 1. Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.

Тема 2. «Мельница» с захватом руки и голени изнутри. Тема 3. Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.

Тема 4. Подхват со скрестным захватом отворотов.

Тема 5. Подхват голенью изнутри (снаружи).

Тема 6. Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.

Тема 7. Бросок через грудь с захватом разноименной руки.

Тема 8. Обвив с захватом рук.

Тема 9. «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени. Тема 10. Подсечка изнутри.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.
- научатся владеть основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо; - научатся определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Учебный план 3 модуля

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
7	Специальная физическая подготовка	10	1	9
8	Технико-тактическая подготовка	32	3.5	28.5
	всего	42	4.5	37.5

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 3 модуля:

Образовательные задачи:

- овладение техниками и приемами борьбы самбо;

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
 - овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо
- Развивающие задачи:
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
 - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 3 модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Специальная физическая подготовка

Практика – 10 часов:

Упражнения на мосту

Тема 1. перевороты на мосту

Тема 2. вставание с моста

Тема 3. в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 4. вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Тема 5. движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 6. забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 7. уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Технико-тактическая подготовка (32

часа) Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение__комбинаций болевых приемов

Практика-28.5 часа:

Борьба лежа

Тема 1. Удержание поперек с захватом дальнего бедра.

Удержание поперек с захватом ближнего бедра.

Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.

Тема 2. Подхват со скрестным захватом отворотов.

Подхват голенью изнутри (снаружи).

Тема 3. Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.

Бросок через грудь с захватом рук.

Тема 4. Обвив с захватом рук.

«Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.

Подсечка изнутри

Тема 5. Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами. Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.

Рычаг плеча при помощи бедра сверху.

Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.

Рычаг локтя между ног от удержания верхом.

Тема 6. Комбинации бросков.

«Ножницы» после подхвата.

Тема 7. Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).

Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.

Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.

Тема 8. Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.

Подсад после попытки броска через бедро.

Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

Комбинации болевых приемов

Тема 9. Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.

Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).

Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

Тема 10. Повторение и совершенствование сочетаний бросков.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.

Тема 11. Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.

Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.

Тема 12. Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.

Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают техническими действиями, приемами и специальными физическими упражнениями;
- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;
- совершенствование специальных физических качеств;
- принимают участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план 6 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	9	3.5	5.5

3	Специальная физическая подготовка	29	-	29
	Всего	42	7.5	34.5
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
4	Общая физическая подготовка	9	-	9
5	Специальная физическая подготовка	23	3.5	19.5
6	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	Всего	42	4.5	37.5
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
7	Специальная физическая подготовка	10	-	10
8	Технико-тактическая подготовка	32	2.5	29.5
	Всего	42	2.5	39.5
	ИТОГО	126	14.5	111.5

Учебный план 1 модуля

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	9	-	9
3	Специальная физическая подготовка	29	-	29
	Всего	42	7.5	34.5

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
 - формирование профессиональных навыков спортсмена;
 - овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо
- Развивающие задачи:
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
 - совершенствование специальных физических качеств;

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	во ча Ко со л ь
1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	1
2	Специальная физическая подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	1
3	Технико-тактическая подготовка	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
Всего часов			4

Общая физическая подготовка

Практика - 9 часов:

Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Тема 1. Для развития быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 2. Для развития ловкости – челночный бег 3×10 м.

Тема 3. Для развития выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Тема 4. Для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до

хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Тема 6. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Тема 7. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки

9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Тема 8. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика Тема 9. Для развития силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

Специальная физическая подготовка (29

часов) Практика – 29 часов:

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 1. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Тема 2. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 3. В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Тема 4. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план 2 модуля

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
4	Общая физическая подготовка	9	-	9
5	Специальная физическая подготовка	23	3.5	19.5

6	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	Всего	42	4.5	37.5

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 2 модуля

Образовательные задачи:

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо

Воспитательные задачи:

- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 2 модуля

« Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Общая физическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с. Тема 2. Ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика

Тема 3. Для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гириями. Спортивная борьба

Для развития

Тема 4. Силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

Тема 5. Гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тема 6. Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка (23

часа) Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение упражнений для развития основных борцовских физических качеств

Практика 19.5 часа:

Тема 2. Развитие «борцовской» выносливости.

Тема 3. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости.

Тема 4. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Технико-тактическая подготовка (10

часов) Комбинации бросков

Тема 1. Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.

Тема 2. Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.

Тема 3. Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.

Тема 4. Бросок через голову после передней подсечки.

Тема 5. Зацеп стопой после боковой подсечки.

Тема 6. Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.

Тема 7. Подхват после попытки броска через бедро.

Тема 8. Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.

Тема 9. Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.
- научатся владеть основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо; - научатся определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Учебный план 3 модуля

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
	Специальная физическая подготовка	10	-	10
	Технико-тактическая подготовка	32	2.5	29.5
	всего	42	2.5	39.5

Цель программы - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 3 модуля

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо

Воспитательные задачи:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Содержание 3 модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Упражнения на мосту

Тема 1. перевороты на мосту

Тема 2. вставание с моста

Тема 3. в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 4. вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Тема 5. движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 6. забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 7. уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Технико-тактическая подготовка (32 часа)

Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение борьбы лежа и комбинационных болевых приемов.

Практика 29.5 часа:

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.

Тема 2. Повторение и совершенствование сочетаний бросков.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.

Тема 3. Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками. Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.

Тема 4. Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.

Тема 5. Повторение и совершенствование удержаний.

Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.

Повторение и совершенствование подхватов.

Тема 6. Повторение и совершенствование болевых и удержаний.

Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.

Тема 7. Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».

Повторение и совершенствование бросков через голову.

Тема 8. Повторение и совершенствование зацепов.

Тема 9. Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.

Тема 10. Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.

Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.

Тема 11. Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

Тема 12. Отработка навыков ведения борьбы. Комбинации болевых приёмов и бросков. Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают техническими действиями, приемами и специальными физическими упражнениями;
- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;
- совершенствование специальных физических качеств;
- принимают участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс юных спортсменов в отличие от взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и практикой, приобрести специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий 1 года обучения:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания шкалы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно – силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – переводных испытаниях).

Основные средства и методы проведения занятий. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Основные средства тренировочных воздействий 2-4 годов обучения

Подвижные игры и игровые упражнения;

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
5. Скоростно – силовые упражнения(отдельные в виде комплексов);
6. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
7. Школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико – тактических комплексов (ТГК);
8. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий 5-6 годов обучения

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Комплексы специально подготовленных упражнений;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Комплексы специальных упражнений своего вида;
5. Упражнения со штангой (вес штанги 50-70 % от собственного веса спортсмена);
6. Подвижные и спортивные игры;
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
8. Изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, количество сна, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ.

Медицинский контроль нежен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных самбистов свойств не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Материальное обеспечение

Оборудование, инвентарь и спортивная форма	Количество
1. Ковер	1
2. Тренировочные мешки-чучела	3
3. Покрывало	1
4. Верхние покрышки	2
5. Гимнастическая стенка	3
6. Кольца	1
7. Канат для перетягивания	1
8. Гимнастическая скамейка	2
9. Штанга шаровидная, вес 20-60 кг	2-3
10. Весовые гири, вес 16 кг	10
11. Гантели, вес 2-5 кг	12
12. Набивные мячи, вес 2 кг	16
13. Скакалки, длина 2 м 80 см	16
14. Аптечка	1
15. Пылесос	1
16. Зеркало	1
17. Куртка самбиста	60
18. Шорты самбиста	60
19. Ботинки самбиста	60
17. Вешалки для спортивного костюма и полотенца	16
18. Весы	1
19. Доска для объявлений	1

Список литературы

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2016 г. - 240 с.

2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2017г.-155 с.
3. САМБО программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2018г.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2017 г.
5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2016 г.
6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2018 г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2019 г.- 160 с.