

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования №11»

Рассмотрено на

заседании МО

Протокол № от «30» 08 2019г.
образования №11»

Утверждено:

Приказ от 30.08.2019г. № 128/п

Директор МБОУ «Центр



(Ляшова Е.В.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо-наука побеждать»

Направление: Спортивно – оздоровительное

Возраст учащихся :7-9 лет

Срок реализации : 1 год (72 ч.)

Составитель : Малеева Ж.Р.

Учитель начальных классов

г.Черкесск

2019-2020 уч.год.

Раздел 1.

Пояснительная записка.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа ориентирована на детей 7-9 лет без специальной подготовки. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

3. Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного учебного предмета (курса).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;

- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

4. Содержание учебного предмета.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

-описание места данного курса в основной образовательной программе:

Программа рассчитана для учащихся 2 класса, на 1 год обучения. На реализацию спортивно – оздоровительной программы «самбо в школу» во 2 классе отводится 68 ч в год, (2 часа в неделю). Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами Сан Пина-

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Группа/категория учащихся:

2 класс, 7-9 лет.

Объём программы, срок ее освоения, режим занятий:

68 часов, срок 1 год, 2 раза в неделю.

Раздел II

Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования.

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена
- оценочные инструменты ; (материалы в вашей папке)

Раздел III

Содержание курса с указанием форм организации, аттестации и видов деятельности.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Занят ий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	Контрол ь	
1-3	Введение в программу	6	2	2	2	зачёт

1	Введение в программу.Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.Гигиена и здоровье.	2	2	-	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	-	-	2	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3	История возникновения самбо	2	2	-		
4-10	Общая физическая подготовка	14	6	6	2	зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук.	2	1	1	-	
5	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	2	1	1	-	
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	2	1	1	-	
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	1	1	-	
10	Зачет сдача нормативов по ОФП	2	-	-	2	зачет
11-20	Специальная физическая подготовка	20	9	9	2	зачет
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
12	Упражнения на укреплениемышечногокорсета	2	1	1	-	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	

14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	-	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	1	1	-	
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	-	
20	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	-	2	соревнование
21-30	Общеразвивающие упражнения	20	9	9	2	зачет
21	Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	-	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2	1	1	-	
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	2	1	1	-	
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2	1	1	-	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	1	1	-	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	1	1	-	
27	Упражнения на развитие координации	2	1	1	-	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	

29	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
30	Зачет по ОРУ	2	-	-	2	сдача комплекса ОРУ
31-35	Самостраховка (умение правильно падать)	10	4	4	2	Зачёт
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2	1	1	-	
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	-	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	-	
34	Выполнение страховки с партнером	2	1	1	-	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки.	2	-	-	2	зачет
36-55	Бросковая техника	40	18	18	4	Зачет, соревнования
36	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	2	1	1	-	
37	Исходная стойка классический захват	2	1	1	-	
38	Элементы «сваливания»	2	1	1	-	
39	Борьба с партнером	2	1	1	-	
40	Борьба с партнером	2	1	1	-	
41	Заход за спину партнера	2	1	1	-	
42	Изучения положения «партер»	2	1	1	-	
43	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
44	Удержание партнера с боку	2	1	1	-	

45	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	1	1	-	
46	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	1	1	-	
47	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
48	Проход в ноги из основной стойки	2	1	1	-	
49	Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
50	Бросок «плечо»	2	1	1	-	
51	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
52	Положение стойки и положение партер	2	1	1	-	
53	Бросок проход в одну ногу	2	1	1	-	
54	Борьба на коленях	2	-	-	2	соревнование
55	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	-	-	2	зачёт
56-70	Спортивные игры	24	14	14	2	соревнование
56	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	1	1	1	-	
57	«Регби»	1	-	1	-	
58	Мини –Футбол	1	-	1	-	
59	Пионер болл	1	-	1	-	
60	«Горячая картошка»	1	-	1	-	
61	«Сумо»	1	-	1	-	
62	«Пятнашки»	2	1	1	-	
63	«Ловишки»	2	1	1	-	
64	«голова плечо нога»	2	1	1	-	

65	«Петушки»	2	1	1	-	
66	«Тройка»	2	1	1	-	
67	«Космонавт»	2	1	1	-	
68	«Морская фигура»	2	1	1	-	
69	«День и ночь»	2	1	1	-	
70	Соревнования по «Регби»	2	-	-	2	соревнование
71-72	Психологическая подготовка	2	2	-	2	
71	Беседы по пройденным темам	1	2	-		
72	Соревнования по спортивной борьбе.	1	-	-	2	соревнования
	Итого	136	62	60	18	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-3)

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4)

Занятие 3.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-10)

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика:Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4).

Занятие 6.

Теория:Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика:Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. (См. Приложение 4).

Занятия 7-8

Теория:Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика:Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4).

Занятие 9

Теория:Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика:Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие (См. Приложение 4).

Занятие 10.

Контроль:Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 11-20)

Занятие 11-12

Теория: Инструктаж по ТБ, правил техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения (См. Приложение 4)

Теория:Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика:Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-право. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 16

Теория:Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика:Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 17-18

Теория:Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика:Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 19

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лежа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие 20.

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 21-30)

Занятие 21.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся.

Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие 22.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 23.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и спрдвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 25.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев

рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 26.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие 27.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 28-29.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, вполуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие 30.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (занятия № 31-35).

Занятие 31-32.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие 33.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 34.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 35.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»

(Занятия № 36-55)

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 38.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 39-40.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятия № 41.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие 42

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятия 43.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятия 44

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Saidmaund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятия 45

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (saidfullmaund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Занятие 46

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (begmaund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 47

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 48

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика:Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Занятие 49

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема-передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика:Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 50

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приемабросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика:Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо»,классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 51

Теория:Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятие 52

Теория:Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и право- сторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие 53

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема .Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика:Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 54

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика:Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 55

Контроль:Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

Раздел №7 «Спортивные игры» (занятия № 56-70)

Занятие 56.

Теория:Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика:Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие 57.

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Регби».

Практика: Проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 58.

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол».

Практика:Проведение спортивной игры «Мини – Футбол».

Занятие 59.

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правилаигры«Пионер –болл».

Практика:Проведение спортивной игры«Пионер- болл».

Занятие: 60

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Горячая картошка».

Практика:Проведение спортивной игры «Горячая картошка».

Занятия: 61

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Сумо».

Практика:Проведение спортивной игры «Сумо».

Занятие: 62

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Пятнашки».

Практика:Проведение спортивной игры «Пятнашки».

Занятия: 63

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Ловишка».

Практика:Проведение спортивной игры «Ловишка».

Занятие: 64

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Голова плечо нога».

Практика:Проведение спортивной игры «Голова – плечо - нога».

Занятия: 65

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Петушки».

Практика:Проведение спортивной игры «Петушки».

Занятие: 66

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Тройка».

Практика:Проведение спортивной игры «Тройка».

Занятия: 67

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Космонавт».

Практика:Проведение спортивной игры «Космонавт».

Занятие: 68

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «Морская фигура».

Практика:Проведение спортивной игры «Морская фигура».

Занятия: 69

Теория:Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры «День и ночь».

Практика:Проведение спортивной игры «День и ночь».

Занятия: 70

Контроль: Спортивные игры. Соревнования по «Регби».

Раздел № 8 «Психологическая подготовка» (Занятия № 71-72)

Занятие 71.

Теория:Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.Правила гигиены спортсмена.Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.История возникновения самбо.Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук.Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.Правила выполнения бросковой техники.Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват».Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Занятие 72.

Контроль:Соревнования по борьбе.

Раздел V

Организационно – педагогические условия реализации программы

-Материально – технические условия реализации программы;

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

-Учебно – методическое и информационное обеспечение программы (для учителя, родителя, ученика)

Для учителя: Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

- Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
- Для родителей Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
- Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Для детей: интернет ресурсы, электронная энциклопедия. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.