Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы им.Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО **на заседании ШМО»** **Рекомендуется к утверждению** **Протокол № 1** **от 10 августа 2026 г.** **Председать ШМО:** **Негодяева Г.М.**	**«ПРОВЕРЕНО»** **заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю.** **10 августа 2026 г.**	**«УТВЕРЖДЕНО»** **Приказ № 333** **от 10 августа 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Самбо в школе»

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Класс: 8 класс

Составители: Дыма В.В.

Срок реализации: 1 год

ЭЦП
Подписан цифровой подписью: da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
DN: CN=da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.09.19 20:31:26+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.1.0

с. Кинель-Черкассы 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа рассчитана на 34 часа обучения по1часу в неделю.

В настоящее время обновление содержания урочного предмета спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо»-это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Учебный предмет «самбо» обучающихся предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов. Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках «самбо» полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психо эмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений:
- статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

• содержание программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений
(комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления
обучающихся.Знаниепризнаковутомленияпозволяетопределятьирегулироватьнагрузкувпроцессе занятия.

1. **Результаты освоения учебного предмета**
«Самбо» Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. **Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе;
- знание Гимна России, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов–участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. **Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательнойорганизации,района,родногокрая,страныкаквкачествеучастника,так ивкачестве судьи, волонтера.

3. **Духовно-нравственного воспитания:**
- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к «самбо», как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. **Эстетического воспитания:**
- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности «самбо» и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. **Ценности научного познания:**
- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

6. **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**
- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического

здоровья; соблюдение правил безопасности,

- в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациями меняющимся социальным,
- информационными природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. **Экологического воспитания:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Самбо», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «самбо», физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «самбо», должны отражать:

Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

-выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

-устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для
выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта
(явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

1. **Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

1.Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения,при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартомосновногообщегообразованиярезультатыизученияучебногопредметадолжныотражать:

- понимание роли и значения «самбо»в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий «самбо» с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий «самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)

Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.

Раздел2. Секрет здоровья самбиста. (2часа)

Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.

Раздел3. Основы физического воспитания самбиста.(3часа)

Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела).Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе.

Раздел4. Основы техники и тактики самбо.(22 часа)

Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.

Техника и тактика вида спорта самбо

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника,с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед

-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел рук и ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка

Раздел5. Люблю спорт и развиваюсь посредствам игры.(5 часов)

«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбо бол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,

«Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники»,« Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».

Тематическое планирование для 8 класса

№	Раздел	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности
Раздел1.Теоретическаяподготовкасамбиста.(2 часа)				
1.	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ.	2		Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Секрет здоровья самбиста.(2часа)				
2.	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика.	2		Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 3. Основы физического воспитания самбиста.(3часа)				
3.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой.	3		Кейс Проект Создание тематических буклетов

	Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Виды тактики в борьбе.			
Раздел4.Основы техники и тактики самбо. (22 часа)				
4.	Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.	22		Практические занятия Дневник самонаблюдения
Раздел5.Люблю спорт и развиваюсь посредствам игры.(5 часов)				
5.	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет»,«Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	5		Практические занятия Соревновательная деятельность

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные, цифровые, образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба-старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП - строевые упражнения. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Акробатические упражнения- кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП - разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку	1	0	1		https://ssambo.ru/
2.	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП - упражнения с шарами на баланс тела. Упражнения на скорость. СФП - игра «кто кого перетолкает», борцовский футбол .Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1	0	1		https://ssambo.ru/
3.	Инструктаж по ТБ, ОФП - Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег - захлест голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны. СФП - разучивание падения на спину стоек самбиста, дистанций переворота захватом рук сбоку, броска рывком за пятку с упором в колено.	1	0	1		https://ssambo.ru/
4.	Инструктаж по ТБ. Теория - физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП - Построение в колонну по одному(по	1	0	1		https://ssambo.ru/

	два, по три),в одну шеренгу (две, три, четыре). 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, СФП - разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, освобождение от захватов.					
5.	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП - разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП - разучивание	1	0	1		https://ssambo.ru/
7.	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП - футбол с набивным мячом, закрепление кувырка вперед + скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП - разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1	0	1		https://ssambo.ru/
8.	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно - мышечная система, ее строение и функции. Сердечно - сосудистая система. Система дыхания. ОФП - упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка.	1	0	1		https://ssambo.ru/
	СФП - разучивание ухода от удержания сбоку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.					
9.	Беседа о дисциплине, режиме, распределении	1	0	1		https://ssambo.ru/

	свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь - упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП - болевой узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.					

10.	Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.ОФП-упражнениянагибкость,полет-кувырок.Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП - уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.	1	0	1		https://ssambo.ru/
11.	Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. ОФП - упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП - ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри, защиты от боковой подсечки, учебные схватки. Вольные схватки.	1	0	1		https://ssambo.ru/
12.	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт– составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. ОФП - упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову.	1	0	1		https://ssambo.ru/
	СФП - бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри. Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.					
13.	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.	1	0	1		https://ssambo.ru/

	ОФП - построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу(две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП - специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.					
14.	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе. ОФП - разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление весе партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье. СФП - заваливание зашагиванием, учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1	0	1		https://ssambo.ru/
15.	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо. Психоэмоциональная устойчивость.ОФП-строевойшаг,походный(обычный)шаг.Размыканиеисмыкание:приставнымшагом, от направляющего, от середины(вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера. СФП - удержание сбоку захватом рук, борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1	0	1		https://ssambo.ru/
	захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.					
17.	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях. символика РФ.	1	0	1		https://ssambo.ru/

	ОФП - статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП - рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно - тренеровочная схватка. Задняя подножка с колена, схватка с односторонним сопротивлением. Борьба в стойке.					
18.	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП - прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега вперед на бок. Упражнения на силу. СФП - Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1	0	1		https://ssambo.ru/
19.	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП - упражнения на гимнастических снарядах. Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП - передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания (пулька). Работа на резине - передняя с колена.	1	0	1		https://ssambo.ru/

20.	Беседа о морально - волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения, развитие силы, преодоление веса тела партнера. Переворот вперед, самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП - удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1	0	1		https://ssambo.ru/
21.	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП - упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП - рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением, учебные схватки. Вольная схватка.	1	0	1		https://ssambo.ru/
22.	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП - перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП - удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1	0	1		https://ssambo.ru/
23.	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП - упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП - обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при	1	0	1		https://ssambo.ru/

	отступлении. Вольные схватки.					
24.	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги, учебная схватка. Бросок захватом ноги выносом их в сторону, схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.	1	0	1		https://ssambo.ru/
25.	Беседа о самоконтроле-вес, пульс, сон, аппетит, температура тела. ОФП-Упражнение на развитие гибкости .Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шест. СФП-бросок мельница. Переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость.	1	0	1		https://ssambo.ru/
26.	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечем, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги, учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1	0	1		https://ssambo.ru/
27.	Инструктаж по ТБ. Беседа о босновных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1	0	1		https://ssambo.ru/

28.	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера. Упражнения с резиной на выносливость.СФП-специальноеупражнение«подсечкаустены».Рычаглоктя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1	0	1		https://ssambo.ru/
29.	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание». Падение на бок вперед через партнера, стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1	0	1		https://ssambo.ru/
30.	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину, сидя на партнере. Упражнения на силу(статика).СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги, учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1	0	1		https://ssambo.ru/

31.	Инструктаж по ТБ. Беседа о психоэмоциональной подготовке к соревнованиям .ОФП-упражнения на скорость с собственным телом. Падение на грудь прыжком назад. СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на удержание со стороны ног. Боковой переворот в стойке. Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1	0	1		https://ssambo.ru/
32.	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости. ОФП- упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи, учебная схватка. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову. Схватки в непривычной стойке Специальные имитационные упражнения. Узел ноги с упором ладонью в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия .Учебно- тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1	0	1		https://ssambo.ru/
33.	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного. ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр. На ковре на гибкость. СФП-бросок «мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1	0	1		https://ssambo.ru/

34.	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы. ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера на бок с разбега. СФП- рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1	0	1		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры-к спорту.-М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста /Е.Я.Гаткин.–М.:Лист,1997.–176с.:ил.
3. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих /Е.Я.Гаткин.–М.:Астрель:АСТ,2007.–224 с.: ил. – (Спорт).
4. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: метод. пособие/Д.И.Гулевич,Г.Н. Звягинцев. – 2-еизд., испр. и доп. – М.:Воениздат, 1973. – 176с.:ил.
5. Коротков И.И.Подвижныеигрыдетей.[Текст] -М.:Знание,1993.–930с.
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.
8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. -С.11.
9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо /С.Ю.Новик;М-в образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.– Библиогр.: с. 95.
10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов/Д.Рудман.–М.:Дет. лит.,2007. – 173 с.: ил.
11. Самбо: справочник/Е.М.Чумаков[идр.].–2-еизд.,перераб.идоп.–М.: Совет. спорт,2006. – 208 с.
12. Самбо: правила соревнований/Всерос. федерация самбо; авт.-сост.:С.В. Елисеев[идр.].– М.:Совет. спорт, 2006. – 128с.
13. Сто уроков борьбы самбо/под общ. ред. Е.М.Чумакова.–3-еизд.,испр.и доп.–М.: Физкультура и спорт,1988.– 304с.: ил.
14. Харлампиев,А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев.–М.:ФАИР-ПРЕСС,2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.
15. Чумаков,Е.М. Сто у роков самбо/Е.М.Чумаков; под ред.С.Е.Табакова.–М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
16. Эйгминас,П.А. Самбо: первые шаги/П.А.Эйгминас.–М.:Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.
17. Пономарев,В.В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного Процесса подготовки самбистов/В.В.Пономарев, В.Ф.Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс]/Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/свободный.

2. История самбо[Электронный ресурс], http://sambo.ru/sambo/ - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронныйресурс]/ Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронныйресурс]/ Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования/В.С.Родиченкоидр.;Олимпийский комитет России/ http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/
7. «Играю в баскетбол»[Электронный ресурс]/Электронный образовательный ресурс/ http://eor-np.ru/node/209
8. Интерактивное электронное пособие по самбо[Электронный ресурс]/ С.В.Елисеев,С.А. Новик, С.Е. Табаков/ http://фцомофв.рф/projects/page3