

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Согласовано

Зам. директора по ВР \_\_\_\_\_ Д.А. Арефьев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждено:

Директор Удмуртского кадетского корпуса

\_\_\_\_\_ Т.А. Караваева

приказ № 164-ос от 26.08.24г.

**Общеобразовательная программа  
дополнительного образования  
«Самбо»  
5-7 класс**

Педагога дополнительного образования  
Проскурякова Д.С.

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса дополнительного образования «Самбо» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

**Направленность программы** – физическая.

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся 3 раз в неделю.

**Состав группы** – до 30 человек.

Программа предназначена для обучающихся 5-7 класса.

**Актуальность программы состоит 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 подростков.

**Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям самбо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

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.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Формы проведения занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования

**Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Самбо» предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы

учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.  
Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

### Раздел 2. Гигиена и здоровье

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4х10; 6х10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.  
Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

### Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

### Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки

Товарищеские схватки между спортсменами секции.

### Раздел 7. Участие в соревнованиях

Согласно единому спортивному календарному плану города Воткинска или Удмуртской Республики.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№ п/п	Упражнение	Оценка	Возраст(лет)			
			11	12	13	14
1.	Бег – 30м.(с.)	Отлично	5.4	5.2	5.0	4.8
		Хорошо	5.5	5.3	5.1	4.9
		Удовл.	5.6	5.4	5.2	5.0
2.	Бег – 60м.(с.)	Отлично		9.8	9.4	8.8
		Хорошо		10.0	9.6	9.2
		Удовл.		10.4	10.0	9.6
3.	Бег – 400/800м.(мин)	Отлично		400 м.		
		Хорошо		1.13	1.10	1.08
		Удовл.		1.15	1.11	1.09
4.	Челночный бег 3х10м.(с.)	Отлично	7,9	7.5	7.3	7.1
		Хорошо	8,4	8.0	7.8	7.7
		Удовл.	8,7	8.5	8.3	8.0

5.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Отлично	35	40	50	60
		Хорошо	30	35	45	55
		Удовл.	25	30	40	50
6.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	Отлично		15	20	21
		Хорошо		12	16	18
		Удовл.		10	14	16
7.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек	Отлично	20	25	15	16
		Хорошо	18	20	12	14
		Удовл.	14	18	10	12
8.	Подтягивания из виса на перекладине	Отлично	5	6	8	9
		Хорошо	4	5	6	7
		Удовл.	3	4	5	6
9.	Поднимание ног до хвата руками из виса	Отлично	4	6	7	8
		Хорошо	3	5	6	7
		Удовл.	2	3	4	5
10.	Подтягивания из виса на перекладине за 20 сек.	Отлично		4	6	7
		Хорошо		3	4	5
		Удовл.		2	3	4
11.	Десять кувырков вперед на время (сек)	Отлично	17	17	18	
		Хорошо	18	18	19	
		Удовл.	19	19	20	
12.	Десять бросков через спину на время	Отлично		28	26	24
		Хорошо		30	28	26
		Удовл.		36	30	28

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Тема	Кол-во часов		
			теории	практики	всего
1	Техника безопасности в спортивном зале	Вводная. ОТ и ТБ	1	1	2
2	Гигиена и здоровье	Личная гигиена спортсмена	1	1	2
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие силовых качеств	0	11	11
		Развитие гибкости	0	11	11
		Развитие ловкости	0	11	11
		Развитие выносливости	0	11	11
		Развитие скоростных качеств	0	11	11
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	Игровое занятие		11	11
5	Техническо-	Техника борьбы в	0	37	37

	тактическая подготовка	стойке.			
		Техника борьбы в партере.	0	27	27
		Учебные схватки в стойке	0	33	33
		Учебные схватки в партере	0	23	23
6	Учебно-тренировочные схватки	Учебно-тренировочные схватки	0	14	14
7	Участие в соревнованиях	Вне курса программы			
	Итого:		2	202	204

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Форма занятия, контроля
1	Вводное. ОТ и ТБ.	Беседа
2	Личная гигиена спортсмена	Беседа
3	Развитие силовых качеств	Практикум
4	Развитие скоростных качеств	Практикум
5	Развитие гибкости	Практикум
6	Развитие ловкости	Практикум
7	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
8	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
9	Развитие выносливости	Практикум
10	Игровое занятие	Практикум
11	Развитие силовых качеств	Практикум
12	Развитие скоростных качеств	Практикум
13	Развитие гибкости	Практикум
14	Развитие ловкости	Практикум
15	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
16	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
17	Развитие выносливости	Практикум
18	Игровое занятие	Практикум
19	Развитие силовых качеств	Практикум
20	Развитие скоростных качеств	Практикум
21	Учебные схватки в стойке	Практикум
22	Техника борьбы в партере	Практикум
23	Развитие гибкости	Практикум
24	Развитие ловкости	Практикум
25	Техника борьбы в партере	Практикум
26	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
27	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
28	Развитие выносливости	Практикум
29	Игровое занятие	Практикум
30	Техника борьбы в партере	Практикум
31	Развитие силовых качеств	Практикум
32	Развитие скоростных качеств	Практикум
33	Техника борьбы в партере	Практикум
34	Развитие гибкости	Практикум
35	Развитие ловкости	Практикум
36	Техника борьбы в стойке	Практикум
37	Техника борьбы в партере	Практикум
38	Учебные схватки в партере	Практикум
39	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
40	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
41	Развитие выносливости	Практикум
42	Игровое занятие	Практикум
43	Техника борьбы в стойке	Практикум
44	Учебные схватки в стойке	Практикум
45	Техника борьбы в стойке	Практикум
46	Техника борьбы в партере	Практикум
47	Учебные схватки в партере	Практикум



48	Развитие силовых качеств	Практикум
49	Развитие скоростных качеств	Практикум
50	Техника борьбы в стойке	Практикум
51	Техника борьбы в стойке	Практикум
52	Учебные схватки в стойке	Практикум
53	Техника борьбы в партере	Практикум
54	Учебные схватки в партере	Практикум
55	Развитие гибкости	Практикум
56	Развитие ловкости	Практикум
57	Техника борьбы в стойке	Практикум
58	Учебные схватки в стойке	Практикум
59	Техника борьбы в партере	Практикум
60	Учебные схватки в партере	Практикум
61	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
62	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
63	Развитие выносливости	Практикум
64	Игровое занятие	Практикум
65	Техника борьбы в стойке	Практикум
66	Учебные схватки в стойке	Практикум
67	Техника борьбы в стойке	Практикум
68	Учебные схватки в стойке	Практикум
69	Техника борьбы в партере	Практикум
70	Учебные схватки в партере	Практикум
71	Вводное. ОТ и ТБ.	Беседа
72	Личная гигиена спортсмена	Беседа
73	Техника борьбы в стойке	Практикум
74	Учебные схватки в стойке	Практикум
75	Техника борьбы в стойке	Практикум
76	Учебные схватки в стойке	Практикум
77	Техника борьбы в партере	Практикум
78	Учебные схватки в партере	Практикум
79	Развитие гибкости	Практикум
80	Развитие ловкости	Практикум
81	Техника борьбы в стойке	Практикум
82	Учебные схватки в стойке	Практикум
83	Техника борьбы в партере	Практикум
84	Учебные схватки в партере	Практикум
85	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
86	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
87	Развитие выносливости	Практикум
88	Игровое занятие	Практикум
89	Техника борьбы в стойке	Практикум
90	Учебные схватки в стойке	Практикум
91	Техника борьбы в стойке	Практикум
92	Учебные схватки в стойке	Практикум
93	Техника борьбы в партере	Практикум
94	Учебные схватки в партере	Практикум
95	Развитие силовых качеств	Практикум
96	Развитие скоростных качеств	Практикум
97	Техника борьбы в стойке	Практикум

98	Учебные схватки в стойке	Практикум
99	Техника борьбы в стойке	Практикум
100	Учебные схватки в стойке	Практикум
101	Техника борьбы в партере	Практикум
102	Учебные схватки в партере	Практикум
103	Развитие гибкости	Практикум
104	Развитие ловкости	Практикум
105	Техника борьбы в стойке	Практикум
106	Учебные схватки в стойке	Практикум
107	Техника борьбы в партере	Практикум
108	Учебные схватки в партере	Практикум
109	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
110	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
111	Развитие выносливости	Практикум
112	Игровое занятие	Практикум
113	Техника борьбы в стойке	Практикум
114	Учебные схватки в стойке	Практикум
115	Техника борьбы в стойке	Практикум
116	Учебные схватки в стойке	Практикум
117	Техника борьбы в партере	Практикум
118	Учебные схватки в партере	Практикум
119	Развитие силовых качеств	Практикум
120	Развитие скоростных качеств	Практикум
121	Техника борьбы в стойке	Практикум
122	Учебные схватки в стойке	Практикум
123	Техника борьбы в стойке	Практикум
124	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
125	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
126	Развитие выносливости	Практикум
127	Игровое занятие	Практикум
128	Техника борьбы в стойке	Практикум
129	Учебные схватки в стойке	Практикум
130	Техника борьбы в стойке	Практикум
131	Учебные схватки в стойке	Практикум
132	Техника борьбы в партере	Практикум
133	Учебные схватки в партере	Практикум
134	Развитие силовых качеств	Практикум
135	Развитие скоростных качеств	Практикум
136	Техника борьбы в стойке	Практикум
137	Учебные схватки в стойке	Практикум
138	Техника борьбы в стойке	Практикум
139	Учебные схватки в стойке	Практикум
140	Техника борьбы в партере	Практикум
141	Учебные схватки в партере	Практикум
142	Развитие гибкости	Практикум
143	Развитие ловкости	Практикум
144	Техника борьбы в стойке	Практикум
145	Учебные схватки в стойке	Практикум
146	Техника борьбы в партере	Практикум
147	Учебные схватки в партере	Практикум

148	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
149	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
150	Развитие выносливости	Практикум
151	Игровое занятие	Практикум
152	Техника борьбы в стойке	Практикум
153	Учебные схватки в стойке	Практикум
154	Техника борьбы в стойке	Практикум
155	Учебные схватки в стойке	Практикум
156	Техника борьбы в партере	Практикум
157	Учебные схватки в партере	Практикум
158	Развитие силовых качеств	Практикум
159	Развитие скоростных качеств	Практикум
160	Техника борьбы в стойке	Практикум
161	Учебные схватки в стойке	Практикум
162	Техника борьбы в стойке	Практикум
163	Учебные схватки в стойке	Практикум
164	Техника борьбы в партере	Практикум
165	Учебные схватки в партере	Практикум
166	Развитие гибкости	Практикум
167	Развитие ловкости	Практикум
168	Техника борьбы в стойке	Практикум
169	Учебные схватки в стойке	Практикум
170	Техника борьбы в партере	Практикум
171	Учебные схватки в партере	Практикум
172	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
173	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
174	Развитие выносливости	Практикум
175	Игровое занятие	Практикум
176	Техника борьбы в стойке	Практикум
177	Учебные схватки в стойке	Практикум
178	Техника борьбы в стойке	Практикум
179	Учебные схватки в стойке	Практикум
180	Техника борьбы в партере	Практикум
181	Учебные схватки в партере	Практикум
182	Развитие силовых качеств	Практикум
183	Развитие скоростных качеств	Практикум
184	Техника борьбы в стойке	Практикум
185	Учебные схватки в стойке	Практикум
186	Техника борьбы в стойке	Практикум
187	Учебные схватки в стойке	Практикум
188	Техника борьбы в партере	Практикум
189	Учебные схватки в партере	Практикум
190	Развитие гибкости	Практикум
191	Развитие ловкости	Практикум
192	Техника борьбы в стойке	Практикум
193	Учебные схватки в стойке	Практикум
194	Техника борьбы в партере	Практикум
195	Учебные схватки в партере	Практикум
196	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
197	Учебно-тренировочные схватки	Практикум

198	Развитие силовых качеств	Практикум
199	Развитие скоростных качеств	Практикум
200	Игровое занятие	Практикум
201	Развитие выносливости	Практикум
202	Техника борьбы в стойке	Практикум
203	Учебные схватки в стойке	Практикум
203	Техника борьбы в партере	Практикум
204	Учебные схватки в партере	Практикум

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА**

Для реализации курса занятий по внеурочной деятельности «Самбо» желательно наличие:

- Зала единоборств;
- спортивного и игрового инвентаря;

### **Список литературы**

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва

2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы - С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. г. Волгоград. 2008г.

3. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор - Е. М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.