

**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»  
8-11 класс**

Педагога дополнительного образования  
Проскурякова Д.С.

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса дополнительного образования «Самбо» для обучающихся 8-11 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 4 раз в неделю

**Состав группы** – до 30 человек.

Программа предназначена для обучающихся 8-11 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 профилактики 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)			
			15	16	17	18
1.	Бег – 30м.(с.)	Отлично	4.7	4.5	4.4	4.3
		Хорошо	4.8	4.6	4.5	4.4
		Удовл.	4.9	4.7	4.6	4.5
2.	Бег – 60м.(с.)	Отлично		8.7		
		Хорошо		8.8		
		Удовл.		9.0		
3.	Бег – 400/800м.(мин)	Отлично	800 м.			
			2.40	2.30	2.25	2.23
			2.50	2.40	2.34	2.30
			3.00	2.45	2.38	2.34
4.	Челночный бег 3х10м.(с.)	Отлично	7.0	6.8	6.6	6.4
		Хорошо	7.5	7.3	7.1	6.8
		Удовл.	7.8	7.7	7.5	7.3
5.		Отлично	30	35	40	45

	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	Хорошо Удовл.	25 20	28 25	38 35	40 38
6.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	Отлично Хорошо Удовл.	22 20 18	23 21 19	24 22 20	25 23 21
7.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек	Отлично Хорошо Удовл.	20 18 16	22 20 18	24 22 19	
8.	Подтягивания из виса на перекладине	Отлично Хорошо Удовл.	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14
9.	Поднимание ног до хвата руками из виса	Отлично Хорошо Удовл.	10 8 6	12 10 8	14 12 10	15 13 11
10.	Подтягивания из виса на перекладине за 20 сек.	Отлично Хорошо Удовл.	7 5 4	10 8 6	12 10 8	14 12 10
11.	Приседание с партнером на плечах равным по весу	Отлично Хорошо Удовл.	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14

### 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-тактическая подготовка	Техника борьбы в стойке.	0	50	50
		Техника борьбы в партере.	0	30	30
		Учебные схватки в стойке	0	53	53

		Учебные схватки в партере	0	33	33
6	Учебно-тренировочные схватки	Учебно-тренировочные схватки	0	14	14
7	Участие в соревнованиях	Вне курса программы			
	Итого:		2	253	255

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

48	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
49	Развитие выносливости	Практикум
50	Игровое занятие	Практикум
51	Техника борьбы в стойке	Практикум
52	Учебные схватки в стойке	Практикум
53	Техника борьбы в стойке	Практикум
54	Учебные схватки в стойке	Практикум
55	Техника борьбы в партере	Практикум
56	Учебные схватки в партере	Практикум
57	Развитие силовых качеств	Практикум
58	Развитие скоростных качеств	Практикум
59	Техника борьбы в стойке	Практикум
60	Учебные схватки в стойке	Практикум
61	Техника борьбы в стойке	Практикум
62	Учебные схватки в стойке	Практикум
63	Техника борьбы в партере	Практикум
64	Учебные схватки в партере	Практикум
65	Развитие гибкости	Практикум
66	Развитие ловкости	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	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
72	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
73	Развитие выносливости	Практикум
74	Игровое занятие	Практикум
75	Техника борьбы в стойке	Практикум
76	Учебные схватки в стойке	Практикум
77	Техника борьбы в стойке	Практикум
78	Учебные схватки в стойке	Практикум
79	Техника борьбы в партере	Практикум
80	Учебные схватки в партере	Практикум
81	Развитие силовых качеств	Практикум
82	Развитие скоростных качеств	Практикум
83	Техника борьбы в стойке	Практикум
84	Учебные схватки в стойке	Практикум
85	Техника борьбы в стойке	Практикум
86	Учебные схватки в стойке	Практикум
87	Техника борьбы в партере	Практикум
88	Учебные схватки в партере	Практикум
89	Развитие гибкости	Практикум
90	Развитие ловкости	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	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
96	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
97	Развитие выносливости	Практикум

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

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

198	Учебные схватки в стойке	Практикум
199	Техника борьбы в партере	Практикум
200	Учебные схватки в партере	Практикум
201	Развитие силовых качеств	Практикум
202	Развитие скоростных качеств	Практикум
203	Техника борьбы в стойке	Практикум
203	Учебные схватки в стойке	Практикум
204	Техника борьбы в стойке	Практикум
205	Учебные схватки в стойке	Практикум
206	Техника борьбы в партере	Практикум
207	Учебные схватки в партере	Практикум
208	Развитие гибкости	Практикум
209	Развитие ловкости	Практикум
210	Техника борьбы в стойке	Практикум
211	Учебные схватки в стойке	Практикум
212	Техника борьбы в партере	Практикум
213	Учебные схватки в партере	Практикум
214	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
215	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
216	Развитие выносливости	Практикум
217	Игровое занятие	Практикум
218	Техника борьбы в стойке	Практикум
219	Учебные схватки в стойке	Практикум
220	Техника борьбы в стойке	Практикум
221	Учебные схватки в стойке	Практикум
222	Техника борьбы в партере	Практикум
223	Учебные схватки в партере	Практикум
224	Развитие силовых качеств	Практикум
225	Развитие скоростных качеств	Практикум
226	Техника борьбы в стойке	Практикум
227	Учебные схватки в стойке	Практикум
228	Техника борьбы в стойке	Практикум
229	Учебные схватки в стойке	Практикум
230	Техника борьбы в партере	Практикум
231	Учебные схватки в партере	Практикум
232	Развитие гибкости	Практикум
233	Развитие ловкости	Практикум
234	Техника борьбы в стойке	Практикум
235	Учебные схватки в стойке	Практикум
236	Техника борьбы в партере	Практикум
237	Учебные схватки в партере	Практикум
238	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
239	Учебно-тренировочные схватки	Практикум
240	Развитие выносливости	Практикум
241	Игровое занятие	Практикум
242	Техника борьбы в стойке	Практикум
243	Учебные схватки в стойке	Практикум
244	Техника борьбы в стойке	Практикум
245	Учебные схватки в стойке	Практикум
246	Техника борьбы в партере	Практикум

247	Учебные схватки в партере	Практикум
248	Развитие силовых качеств	Практикум
249	Развитие скоростных качеств	Практикум
250	Техника борьбы в стойке	Практикум
251	Учебные схватки в стойке	Практикум
252	Техника борьбы в стойке	Практикум
253	Учебные схватки в стойке	Практикум
254	Техника борьбы в партере	Практикум
255	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.