Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено и одобрено»	«Согласовано»
Педагогическим советом	Заместитель директора по ВР
	_____ Миначенкова Л.М.
Протокол № __ от «__» _____ 2026	«__» _____ 2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо»

УровеньООО: 5класс

Срок освоения:1 год (2026-2027)

Направление : спортивно-оздоровительное

Автор: учитель физической культуры Скиба И.Р.

Пояснительная записка

Спортивная борьба самбо– один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой вполной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Технический арсенал борьбы самбо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на ноги и на локтевой сустав. Занятия борьбой самбо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

В кружки спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой- 8-12 лет.

Прием начинающих в кружках производится в августе- сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10 Сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 8-12 лет; учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13-16 лет.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При провидений теоретических занятий целесообразно отдельное положения теорий подкреплять примерами с практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слаидов и диапозитов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много место для хранений.

Цели программы:

Цель учебных занятий заключается в усвоений нового материала. В процессе учебно-тренеровочных занятий не только разучивать новый материал закрепляет проиденный ранее, но большое внимание уделяет повышению общей и специальной работа способности. Тренировочные занятия целиком посвящается эффективности выполнения ранее изученных движений и повышение работоспособности. Контрольное занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовки, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведеннои учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольное занятия обычно завершает изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятия борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организаций и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

- изучение техники и тактики борьбы самбо;
- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося.

Задачи этапа начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе самбо;
- гармоничное развитие физических качеств;
- изучение базовой техники борьбы самбо;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- Дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитание специальных психических качеств.

Задачи подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование

подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Данная учебная программа по борьбе самбо предусматривает спортивно-оздоровительный этап (СО) - весь период, этап начальной подготовки (НП) - 3 года. Спортивно-оздоровительные группы (СОГ). В спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься борьбой самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивнооздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Группы начальной подготовки (ГНП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях самбо Правила поведения, страховка, форма, гигиена. История самбо	**1**
2	Строевые команды и основы разминки Построение, повороты, разминка в движении и на месте	**1**
3	ОФП: сила и выносливость Упражнения с набивными мячами, отжимания, подтягивания	**1**
4	Акробатика: кувырки и перекаты Кувырок вперёд, назад, через плечо. Перекаты в парах	**2**
5	Самостраховка: падение на спину и бок Перекатом из седа, упора присев, через руку (с помощью)	**2**
6	Удержания: сбоку Изучение удержания сбоку, фиксация, уходы	**2**
7	Удержания: со стороны головы Изучение, фиксация, уходы. Учебные схватки по заданию	**2**
8	Подвижные игры с элементами борьбы «Борьба за мяч», «Регби на коленях»	**1**
9	ОФП: координация и ловкость Упражнения на равновесие, вестибулярный аппарат	**2**
10	Переворачивания: с захватом руки и шеи Из упора на руках и коленях. С забеганием	**2**
11	Переворачивания: с захватом двух ног Скручиванием, «ключом»	**2**
12	Учебные схватки лёжа Отработка удержаний и переворачиваний по заданию	**2**
13	Контрольный урок за I полугодие Демонстрация самостраховки, удержаний, переворачиваний	**2**

14	Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро Изучение из положения лёжа (с удержания сбоку)	**3**
15	Болевые приёмы: ущемление ахиллова сухожилия Сидя, лежа. Изучение, фиксация	**3**
16	Комбинирование удержаний и болевых Учебные схватки с ограниченным набором приёмов	**2**
17	Выведения из равновесия Толчком, рывком, скручиванием (партнёр в приседе, на коленях)	**2**
18	Подводящие упражнения к броскам: подножки Выпады, имитация задней подножки, захваты	**2**