



**Октябрьский район**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
**имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»**

**Принята на заседании**  
**педагогического совета**  
**школы № 1**  
от «28» августа 2024\_ г.

**«Утверждено»:**  
Директор МБОУ «Октябрьская СОШ  
им. Н. В. Архангельского»  
А.С.Побежимов \_\_//  
Приказ №267  
от «30» августа\_ 2024\_\_года

**Рабочая программа**  
**по борьбе (САМБО)**  
  
для 5-9 классов  
  
на 2024-2025 учебный год  
(срок реализации программы 1 год)

Класс: 5-9

Учитель: **Громов Валерий Владимирович**

**«Согласовано»**  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Протокол № 1\_\_\_\_ от  
«\_28\_» августа\_2024\_г.

пгт. Октябрьское, 2024

## **Основы спортивной борьбы самбо**

(срок реализации: 1 года)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы ГБОУ № 346 ОДОД «Самбо», является общекультурной, модифицированной дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки детей по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательной программы «Самбо» 1 года обучения и даёт примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

### **Структура документа**

Рабочая программа включает следующие разделы:

Пояснительная записка, календарно-тематическое планирование, учебно-методический комплекс программы.

### **Общая характеристика**

Формирование здоровой личности и общее физическое развитие – основные цели, которые ставятся перед педагогом – тренером физкультурно-спортивной направленности. Разнообразные комплексы упражнений, включенные в программу «Самбо», положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту реакции и силу движений.

Самбо является национальным видом спорта. Это не только вид единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо-это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость, выносливость. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственных качеств необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах-новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у детей положительных эмоций. При умелом применении игр интерес к занятиям сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

### **Цели**

Содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

#### **Развивающие:**

- содействовать интеллектуальному развитию обучающихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники спортивного самбо;
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

#### **Воспитательные:**

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к воспитанию в себе таких качеств, как собранность, внимательность, патриотизм.

#### **Место предмета**

На освоение программы 1 года обучения отводится 6 часа в неделю, всего 204 часа в год.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу 1 года обучения дети будут:

- уметь выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- выполнять общефизические и специальные упражнения.

### Календарно тематический план Самбо.

№ занятия	Дата занятия	Темы занятия	Количество часов
1		История самбо, самбо как вид единоборства. Техника безопасности на занятиях.	2
2		Бег, ходьба, прыжки.	2
3		Бег, ходьба, прыжки.	2
4		Бег, ходьба, прыжки.	2
5		Общеразвивающие упражнения.	2
6		Подвижные игры.	2
7		Подвижные игры.	2
8		Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.	2
9		Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений.	2
10		Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	2
11		Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	2
12		Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	2
13		Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	2
14		Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	2
15		Упражнения для развития гибкости.	2
16		Упражнения для развития гибкости.	2
17		Упражнения для развития выносливости.	2
18		Упражнения для развития выносливости.	2
19		Упражнения для развития выносливости.	2
20		Кувьрки.	2
21		Кувьрки.	2
22		Кувьрки.	2
23		Отработка акробатических элементов.	2
24		Отработка акробатических элементов.	2
25		Отработка акробатических элементов.	2
26		Самостраховка.	2
27		Самостраховка.	2
28		Самостраховка.	2
29		Самостраховка.	2
30		Запрещённые приёмы и действия.	2
31		Удержания.	2
32		Удержания	2
33		Удержания	2
34		Удержания	2
35		Удержания	2
36		Удержания	2
37		Удержания	2
38		Удержания	2
39		Удержания	2

40		Удержания	2
41		Удержания	2
42		Удержания	2
43		Запрещённые приёмы и действия.	2
44		Стойки и передвижения.	2
45		Стойки и передвижения	2
46		Стойки и передвижения	2
47		Стойки и передвижения	2
48		Захваты.	2
49		Захваты	2
50		Выведение из равновесия.	2
51		Выведение из равновесия.	2
52		Выведение из равновесия.	2
53		Выведение из равновесия.	2
54		Броски.	2
55		Броски	2
56		Броски	2
57		Броски	2
58		Броски	2
59		Броски	2
60		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2
61		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2
62		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2
63		Броски	2
64		Броски	2
65		Броски	2
66		Броски	2
67		Броски	2
68		Броски	2
69		Броски	2
70		Переворачивания	2
71		Переворачивания	2
72		Переворачивания	2
73		Переворачивания	2
74		Переворачивания	2
75		Переворачивания	2
76		Переворачивания	2
77		Удержания	2
78		Удержания	2
79		Удержания	2
80		Удержания	2
81		Удержания	2
82		Удержания	2
83		Удержания:	2
84		Удержания	2
85		Удержания	2
86		Удержания	2
87		Удержания	2
88		Болевые приемы	2
89		Болевые приемы	2

90		Болевые приемы	2
91		Болевые приемы	2
92		Болевые приемы	2
93		Болевые приемы	2
94		Болевые приемы	2
95		Болевые приемы	2
96		Болевые приемы	2
97		Болевые приемы	2
98		Болевые приемы	2
99		Броски	2
100		Броски	2
101		Броски	2
102		Броски	2
<b>Итого</b>			<b>204</b>