

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»



«Точка Роста»

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо для начинающих»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8 - 14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Уваров А.В. - педагог
дополнительного
образования

с. Могочино 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для начинающих» (далее— Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Самбо для начинающих».

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы 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 детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Отличительные особенности программы в том, что она способствует формированию у обучающихся таких универсальных учебных действий, как физическое развитие, познавательные способности, коммуникативные навыки (перечисляются формируемые благодаря реализации программы коммуникативные, познавательные и личностные УУД). В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Программа рассчитана на один год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основным видом занятия является учебное занятие. Формы проведения занятий: индивидуальные, групповые, работа в парах. Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: мастерские, ролевые игры, тренинги, беседы, игры, конкурсы, экскурсии, походы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям самбо.

Задачи программы:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 8-14 летнего возраста составляет – 40 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Могочинская СОШ» по представлению учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Численный состав и возраст занимающихся, объем тренировочной нагрузки

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Срок обучения на этапе
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	8	12-15	4	1

В реализации данной программы участвуют дети, возраст которых составляет 8-14 лет, учебный процесс проходит в режиме тренировочного занятия:

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
4 часа	2	40 мин.

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 14 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объем и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объем 144 часа. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБОУ «Могочинская СОШ», зачислены на обучение по этой же программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МБОУ «Могочинская СОШ» при наличии свободных мест).

2. Учебно-тематический план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по самбо (нагрузка 4 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Устный опрос. Теоретический зачет
2	Общая физическая подготовка	50	8	42	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	40	6	34	Выполнение нормативов по технико-тактическому

					мастерству
5	Участие в соревнованиях	14	-	14	Протоколы соревнований.
6	Контрольно-переводные испытания для зачисления на этап начальной подготовки	6	1	5	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству
Общее количество часов в год		144			

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие самбо в России. История развития самбо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий самбо и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по самбо. Союз организации самбо России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса - ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; 15 в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в приседе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат.

Упражнения для развития общих физических качеств :

Силовые. Подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Раздел 3. Избранный вид спорта: самбо

Основы техники и тактики самбо

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 2. Введение в программу «Самбо»

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эс-тафета. Спортивные игры.

Тема 3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Само-страховка и страховка соперника. Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 5. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала самбо:

Для воспитания решительности.

Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости.

Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки.

Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости.

Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание

ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

-методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

-формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая.

- педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

- дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на ковре. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет

лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей.

Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Медицинский контроль.

При зачислении в школу предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Контрольные нормативы**Практика.** Сдача контрольных нормативов.**Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении самбо . Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.	Самбо спорт в России и мире.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Томской области.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств	Максимальный объём тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств самбистов. Использование подводящих упражнений для овладения техникой борьбы.		Комплексы специальных упражнений по самбо для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники самбо
Технико-тактическая подготовка			
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.	Кроссы, кросс-походы, футбол, велокроссы, русская лапта, волейбол
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные соревнования	Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования

4. Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- историю развития самбо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Профилактика допинга, применение допинга среди спортсменов;

- подвижные игры и специализированные игры для юных борцов;

- простейшие способы самозащиты, способы защиты от захватов и обхватов, расслабляющие удары в болевые точки, освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, освобождения от удушения, освобождение от захватов за руки и одежду;

- правила проведения соревнований, весовые категории, возрастные группы, правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, критерии оценки приёмов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазание, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх.
- выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;
- выполнять основные способы страховки соперника при броске.
- выполнять стойки, передвижения и захваты самбиста; - выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция; захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.
- выполнять удержания в партере;
 - выполнять перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника;
 - выполнять удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног;
 - выполнять броски назад;
 - выполнять заднюю подножку, проходы в ноги;
 - выполнять броски вперед;
 - выполнять бросок через бедро, передняя подножка;
 - выполнять ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя;
 - играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;
 - выполнять падение вперед и падение назад из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках, кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.
 - выполнять технические приемы борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания;
 - играть в игры с элементами борьбы в стойке, выполнять упражнение «борцовский мост»;
 - выполнять броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро;
 - показательные выступления.

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление	- Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.

	здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1); - мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	
Базовый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей); – обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся. – Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% – выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научноисследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей); – повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся. – Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области избранного вида спорта:

- овладение общими основами избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;
- выявление одаренных детей для дальнейшего обучения по программам по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

5. Формы аттестации.

- Опрос (устный и письменный);
- Контрольные вопросы;
- Теоретический зачет;
- Наблюдение;
- Соревнования;
- Соревнования;
- Выполнение контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной

подготовки.

6. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (мониторинг).

Цель:

- отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся;
- обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы.

Задачи:

1. Контроль качества образования;
2. Подбор эффективных методов обучения;
3. Выявление результатов педагогического процесса;
4. Получение сведений о личности обучающихся;
5. Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.

6. Самоанализ своего педагогического труда.

Сроки проведения

Входной контроль	Дата проведения: Сентябрь
Промежуточный контроль	Дата проведения: Декабрь
Итоговый контроль	Дата проведения: Май

С целью проверки эффективности развития личностных качеств и исполнительских навыков обучающихся, разработаны ее параметры и критерии.

1. Универсальные учебные действия.
2. Подготовка по избранному виду спорта.

Параметру **«универсальные учебные действия»** соответствуют следующие критерии:

**Мотивация, активная позиция обучающегося* - интерес и потребность к данному виду деятельности, активность самоорганизации и стремление к занятиям, проявляемая активность при достижении целей, эмоциональное участие в процессе обучения; умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью.

**Общее развитие (физическое, эмоциональное)*- наличие общих физических и психологических предпосылок для занятий соответствующим видом деятельности.

**Работоспособность*- способность сосредоточенно повторять различные упражнения, выполнять все требования педагога на протяжении всего занятия.

**Умение работать в команде* - наличие коммуникативных навыков как фактора социализации обучающихся, создания благоприятного климата в детском коллективе для более легкого и успешного освоения программы.

**Умение самостоятельно находить способы решения поставленной задачи* – осознание обучающимися уровня освоения планируемого результата деятельности, приводящее к пониманию своих проблем и тем самым созданию предпосылок для дальнейшего самосовершенствования.

Параметру **«подготовка по избранному виду спорта»** соответствуют следующие критерии:

**Ориентировка в пространстве и группе* – умение верно определять положения объектов и предметов относительно друг друга.

**Умение быстро переключать внимание, или держать внимание на нужном объекте* – умение находиться в текущем моменте и решать текущие задачи.

**Знание комплекса упражнений для развития физических качеств* - уверенное выполнение необходимых упражнений.

**Координация движений* - умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела.

**Степень развития способностей* - овладение программой обучения.

Для проведения мониторинга определены три уровня развития определенных качеств: **высокий, средний, низкий.**

Высокому уровню (4-5 баллов) соответствуют:

Высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета.

Средний уровень развития (2-3 балла) характеризует:

Среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

Начальный уровень развития (0-1 балл):

Исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

В ходе проведения мониторинга используются следующие методы:

- наблюдение,
- опрос,
- беседа,
- диагностика,
- обобщение педагогического опыта,
- выполнение нормативов.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных испытаний по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству).

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни учителя физической культуры предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Учитель физической культуры проводит контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме самбиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе тренировки следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то юный лыжник должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных самбистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы самбисты, сомневающиеся в своих силах, заканчивали тренировку с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Учитель физической культуры решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции учителя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В лыжных гонках такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества учителя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы СОШ, совместные мероприятия детей и родителей);
 - участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в СОШ (участие родителей в работе управляющего совета школы).
- В работе с юными самбистами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство учителя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по самбо, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое обеспечение

1. Комплект спорттренажёров	1 шт
2. Мешок боксёрский	2 шт
3. Татами (комплекты)	2 шт
4. Силовой тренажёр	1 шт
5. Мат гимнастический	4 шт
6. Шлем для рукопашного боя	2 шт
7. Накладки на руки	2 шт
8. Защита голени с набивкой	2 шт
9. Защита стопы	2 шт
10. Гимнастические стенки	4 шт
11. Перекладины	4 шт
12. Скамейки гимнастические	4 шт
13. Манекен для борьбы 50 кг	1 шт
14. Манекен борцовский 35 кг	1 шт
15. Канат	1 шт

16.Спортивный зал МБОУ Могочинская СОШ;	1 шт
17.Спортивная площадка МБОУ Могочинская СОШ	1 шт

9. Список литературы

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства просвещения РФ: <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области: <http://mst.mosreg.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования Московской области: <http://mo.mosreg.ru/>
5. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: <http://www.sportedu.ru/>
6. Библиотека Международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
7. Сайт для специалистов физической культуры и спорта ФизкультУРА: <http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/>
8. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо России: <http://www.sambo.ru/>
9. Официальный сайт федерации самбо Московской области: <http://www.sambomo.com/>
10. Официальный сайт СДЮСШОР по единоборствам Минспорта Московской областной: <http://edinoborstva.sport-mo.ru/>

Влияние
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта самбо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности принятия решения	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Внимательность	3
Память	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2. Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный возраст – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 7 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Специальная техническая подготовка (СТП) – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

преимущество задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

своевременное начало спортивной специализации;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;

учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (таблица 4).

Таблица 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели,	Возраст, лет
---------------------------------	--------------

физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14
Рост						+	+	+
Мышечная масса						+	+	+
Быстрота			+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+
Сила						+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+				
Анаэробные возможности			+	+	+			
Гибкость	+	+	+	+				
Координационные способности			+	+	+	+		
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+

Календарный учебный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо» представлен в Приложении к данной программе, включает два модуля:

- 1 модуль: сентябрь-декабрь, 16 недель, 64 часа;

- 2 модуль: январь-май, 20 недель, 80 часов.

Дни и время проведения занятий указываются в Расписании занятий на учебный год, утверждаемым приказом директора Учреждения.

Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «самбо»

Физическая подготовка

1. *Бег 60 м.* Бег проводится по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. *Бег 500 м.* Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

3. *Подтягивание на перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

5. *Бросок набивного мяча весом 3 кг вперед из-за головы.* Метание с места. Испытуемый стоит на линии, поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

6. *Прыжок в длину с места.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

3.3.2. Техническая подготовка

1. *Приседания с партнером.* Присев, захватить партнера правой рукой за предплечье, левой рукой за ноги (в районе бедра), положить партнера на плечи, встать в стойку для выполнения норматива.

2. *10 кувырков вперед.* Кувырок вперед с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед на спине, не выпрямляясь. Во время переката на спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

3. *Вставание на мост из борцовской стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п.* Борец, сильно прогнувшись, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг.

4. *Перевороты на мосту.* Захватить руками ноги партнера (штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги врозь с опорой на лоб.

5. *10 бросков партнера подворотом.* Захватив партнера левой рукой за предплечье правой руки партнера, правой рукой за шею (туловище) с подворотом таза спиной к партнеру выполнить бросок.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки (ГНП-1) осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных испытаний по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству). Перечень нормативов представлен таблицах 5, 6.

Таблица 5

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта самбо

Этапы и годы спортивной подготовки	Контрольные упражнения, результаты (оценки)																	
	Бег 60 м, (с)			Бег 500 м, (мин. с)			Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)			Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы, (м)			Прыжок в длину с места, (см)		
	юноши			юноши			юноши			юноши			юноши			юноши		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Испытания для зачисления в ГПН-1	11,8	11,6	11,3	2,25	2,22	2,19	2	3	4	7	8	9	3,00	3,30	3,50	130	135	140

Таблица 6

Нормативы по технической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта самбо

Этапы и годы спортивной подготовки	Контрольные упражнения, результаты (оценки)								
	Приседания с партнером, (кол-во раз)			10 кувырков вперед, (с)			10 бросков с партнером подворотом, (с)		
	юноши			юноши			юноши		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Испытания для зачисления в ГПН-1	5	6	7	15	14	13	26	24	23

Весовые категории

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

Юноши, девушки (11 - 12 лет)		Юноши, девушки (12 - 14 лет)		Юноши, девушки (14 - 16 лет)		Юноши, девушки (16 - 18 лет)		Юниоры, юниорки (18 - 20 лет) (18 - 25 лет) (до 24 лет)		Мужчины, женщины (18 лет и старше)	
мал	дев	мал	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	муж	жен
31	26	35	34								

34	29	38	37	46	41	49	44				
38	34	42	40	49	44	53	47	53	47	53	
42	37	46	43	53	47	58	50	58	50	58	50
46	40	50	47	58	50	64	54	64	54	64	54
50	43	54	51	64	54	71	59	71	59	71	59
55	47	59	55	71	59	79	65	79	65	79	65
60	51	65	59	79	65	88	72	88	72	88	72
65	55	71	65	88	72	98	80	98	80	98	80
65+	55+	71+	65+	88+	72+	98+	80+	98+	80+	98+	80+

Результат и оценка схватки

1. Результатом схватки может быть победа одного из спортсменов и поражение другого, а также поражение обоих.

2. Победа может быть:

а) досрочной (чистой);

б) по окончании времени встречи.

Оценка приемов

1. Приемы атакующего, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Оценка броска зависит от:

- без падения или с падением проводил бросок атакующий;

- на какую часть тела упал в результате броска атакуемый.

2. Четыре балла присуждаются:

а) за бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение "полумост";

б) за бросок с падением, при котором противник упал на спину или в положение "мост";

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся в положении лежа, упал на спину или в положение "мост";

г) за удержание в течение 20 секунд.

3. Два балла присуждаются:

а) за бросок без падения, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

б) за бросок с падением, при котором противник упал на бок или в положение "полумост";

в) за бросок с падением, при котором противник, находящийся в положении лежа, упал на спину или в положение "мост";

г) за бросок без падения, при котором противник, находящийся в положении лежа, упал на бок или в положение "полумост";

д) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд.

4. Один балл присуждается:

а) за бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицу(ы), поясницу или плечо;

б) за бросок без падения, при котором противник, находящийся в положении лежа, упал на грудь, живот, ягодицу(ы), поясницу или плечо;

в) за второе и третье предупреждение, объявленное противнику.

Атакуемый падает	Атакуемый в стойке		Атакуемый в положении лежа	
	Атакующий проводит бросок			
	без падения	с падением	без падения	с падением
На спину, "мост"	Чистый бросок	4 балла	4 балла	2 балла
На бок, "полумост"	4 балла	2 балла	2 балла	1 балл
На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо	2 балла	1 балл	1 балл	без оценки

5. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

Если защищающийся при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего.

6. В ходе схватки, оценка технических действий спортсменов определяется большинством голосов судейской тройки.

Определение и объявление результата схватки

1. Чистая победа присуждается:

а) если техническое действие спортсмена оценивается как чистый бросок не менее чем двумя судьями судейской тройки;

б) при успешном выполнении спортсменом болевого приема или сигнале о сдаче противника на удержании.

в) при снятии противника со схватки;

г) при снятии противника с соревнования (дисквалификация).

2. Победа с явным преимуществом (чистая победа), по баллам, техническая, определяется руководителем ковра по записям в протоколе схватки, сделанным в соответствии с объявленными в ходе схватки оценками действий спортсменов.

3. Спортсмен (оба спортсмена) снимается (снимаются) со схватки при единогласном решении судейской бригады или при большинстве голосов с согласия главного судьи.

Объявление о снятии со схватки или с соревнований делается после согласования с заместителем главного судьи.

4. Результат объявляется следующим образом:

Сначала называется ковер, на котором прошла встреча, затем цвет формы победителя, и в конце фамилия и имя победителя.

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей по виду спорта «самбо»

1 Модуль.

Период обучения: сентябрь-декабрь, 32 занятия, 64 часа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	В соответствии с расписанием занятий, утвержденным приказом директора		Теоретическое Практическое	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по самбо. Правила поведения в зале. ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
2	Сентябрь			Практическое	2	Входной контроль обучающихся	Спортивный зал	Выполнение нормативов
3	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение	Спортивный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.		
4	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - Сед в группировке, перека́т назад. Полуприсед, перека́т назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перека́т с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перека́т через плечи.	Спортивный зал	Наблюдение
5	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - Сед в группировке, перека́т назад. Полуприсед, перека́т назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перека́т с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перека́т через плечи.	Спортивный зал	Наблюдение
6	Сентябрь			Теоретическое Практическое	2	История и развитие самбо, как вида единоборства. ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
7	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
8	Октябрь			Практическое	2	СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
9	Октябрь			Практическое	2	СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
10	Октябрь			Теоретическое Практическое	2	Гигиена физических упражнений. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
11	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						эстафеты. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.		
12	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
13	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						учебно-тренировочные схватки.		
14	Октябрь			Теоретическое Практическое	2	Влияние физических упражнений на организм человека. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
15	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
16	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.		
17	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
18	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
19	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
20	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Игра «Лягушата». СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
21	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники борьбы, упражнения на гибкость и	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						подвижность суставов. СФП, СТП - Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки		
22	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
23	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком,	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки		
24	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
25	Декабрь			Практическое	2	Промежуточный контроль обучающихся	Спортивный зал	Выполнение нормативов
26	Декабрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники самбо, упражнения на гибкость и подвижность суставов. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Учебные и учебно-тренировочные схватки		
27	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «подтягивание на перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
28	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «челночный бег» и «бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками». СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
29	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «подтягивание на перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Игра «Прыжки в обруче». СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.		
30	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «челночный бег» и «бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками». СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
31	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте, обучение упражнениям «прыжок в длину с места» и «выкрут прямых рук». СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
32	Декабрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по самбо на первенство МБУ ДО СШ	Спортивный зал	Выполнение нормативов

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей по виду спорта «самбо»

2 Модуль.

Период обучения: январь-май, 40 занятий, 80 часов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	В соответствии с расписанием занятий, утвержденным приказом директора		Теоретическое Практическое	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по самбо. Правила поведения в зале. Терминология самбо. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, игра
2	Январь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком,	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки		
3	Январь			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
4	Январь			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						тренировочные схватки		
5	Январь			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
6	Январь			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
7	Январь			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
9	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов
10	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
11	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						отягощениями. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки		нормативов
12	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
13	Февраль			Практическое	2	Участие в соревнованиях по самбо на первенство МБУ ДО СШ	Спортивный зал	Выполнение нормативов
14	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.		
15	Февраль			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов
16	Март			Теоретическое Практическое	2	Правила вида спорта «самбо»; организация и проведение соревнований. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, игра
17	Март			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
18	Март			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте4 акробатические упражнения. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов
19	Март			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
20	Март			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки		
21	Март			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
22	Март			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
23	Март			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания	Спортивный зал	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
24	Март			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания	Спортивный зал	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
25	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов
26	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра
27	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту	Спортивный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.		
28	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, игра
29	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						тренировочные схватки		
30	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение
31	Апрель			Практическое	2	Участие в соревнованиях по самбо на первенство МБУ ДО СШ	Спортивный зал	Выполнение нормативов
32	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	Спортивный зал	
33	Апрель			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в	Спортивный	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки	зал	
34	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов
35	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки		
36	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение
37	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение нормативов
38	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
39	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. СФП, СТП – Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение
40	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры. СФП, СТП - Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Спортивный зал	Наблюдение, игра

Вторые полгода обучения

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. Ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
4. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

обучающие будут знать:

2. - уровни контрольных нормативов
3. - технику выполнения бросков, захватов
4. - правила проведения соревнований по самбо

обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы самбо
- применять приёмы самостраховки

5. - проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Примечание
		теория	практика	
1.	Вводные занятия	1	-	
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические	1	6	

	элементы.			
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1,5	-	
4.	Техника борьбы в стойке.	2	15	
5.	Техника борьбы лежа.	2	15	
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1,5		
7.	Освобождение от удушений	1	9	
8.	Защита от захватов и обхватов .	1	9	
9.	Подвижные и спортивные игры .		5	
10	Итоговое занятие	1	1	
	Итого:	12	60	
		Всего часов: 72		

Учебно-тематический план

Содержание

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на полгода. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого полгода обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоги полугодия

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

1.4. Планируемые результаты

обучающие будут знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

- уровни контрольных нормативов

- технику выполнения бросков, захватов

- правила проведения соревнований по самбо

- выполнять приёмы борьбы самбо

- применять приёмы самостраховки

- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Метапредметные результаты:

• регулятивные УУД. Обучающийся научится:

- организовывать собственный режим занятий
- планировать распорядок дня, время для физических нагрузок
- определять цель и конечные результаты обучения
- оценивать результаты обучения

• познавательные УУД. Обучающийся научится:

- анализировать, сравнивать свои результаты обучения с другими обучающимися
- представлять информацию о важности занятий физической культурой, теоретических основ подготовки

• коммуникативные УУД. Учащийся научится:

- участвовать в диалоге о спорте, здоровом образе жизни, викторинах
- оформлять свои мысли в виде эссе и сочинений
- отвечать на вопросы по физическому воспитанию и здоровому образ
- участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировок и соревнований

- уметь обосновывать свое мнение и позицию
- Личностные результаты. У обучающегося будут сформированы:
 - мотивация к занятиям физической культурой
 - познавательный интерес к различным видам спорта
 - установка на ведение здорового образа жизни
 - основы физического воспитания
 - ориентация на достижение результата, высоких спортивных результатов
 - способность к самовыражению и самореализации
 - самооценка своих возможностей и результатов

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

№ п/п	Дата/месяц*	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь - июнь	144	2 часа по 40 минут	Очная	Спортивный зал/коридор	Выполнение приемов, упражнений, ответы на теоретические вопросы

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Самбо для начинающих» проводятся на базе МБОУ «Могочинская СОШ». Занятия организуются в спортивных залах, кабинетах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

- мультимедийное оборудование;
- ноутбук;
- тренажеры;

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение:

- художественная, научно-популярная, познавательная литература для обучающихся согласно темам занятий;
- набор дидактических игр, пособий, материалов;
- методическая продукция по разделам программы;
- учебные и информационные ресурсы:
- учебно-методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т. п.);
- разработки и опыта работы педагога (сценарии, игры и т. д.).

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий коллективного взаимообучения, игровые технологии (технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и др.).

Формы учебной работы: групповая и индивидуальная (фронтальная, индивидуальная, групповая, парная).

Методы обучения: словесный, наглядный, практический (словесный: устное изложение, беседа, анализ текста, структуры движений и др., наглядный: показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу и др.; практический: тренинг, тренировочные упражнения, практическая работа и др.).

Средства обучения: визуальные и аудиальные (визуальные: таблицы, карты, натуральные объекты (их модели) и т. п.; аудиальные: радио, магнитофон, музыкальные инструменты и т. п.; аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видеосюжеты и т. п.).

Специфика структуры занятия

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть занятия:

- организация начала занятия, сообщение темы и плана занятия;
- проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений, их подготовленности к изучению новой темы.

Основная часть занятия:

- ознакомление с новыми знаниями и умениями;
- упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях.

Заключительная часть занятия:

- подведение итогов занятия, формулирование выводов.

2.4. Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с положением образовательной организации о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Для определения фактического состояния образовательного уровня проводятся промежуточная и итоговая аттестации.

Цель промежуточной и итоговой аттестации — выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом, заявленным в программе. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестаций.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости (см. табл., ниже)

Первый год обучения

<i>Виды аттестации, сроки проведения</i>	<i>Цель</i>	<i>Содержание</i>	<i>Форма</i>	<i>Критерии</i>
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика (сентябрь-октябрь)	Определить исходный уровень подготовленности обучающихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика	Тестирование	Приложение в УМК № _
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии (в течение года)	Определить уровни понимания обучающимися изучаемого материала и приобретенных умений и навыков	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение, рефлексия, практические письменные работы, сдача нормативов, презентация, тестирование	Приложение в УМК № _
Промежуточная аттестация по итогам года (май)	Определить уровень усвоения программного материала первого года обучения	Проверка усвоения материала, изученного в течение года	Комплексная работа, задание, упражнение (контрольная игра, сдача нормативов, участие в выставке, соревновании и пр.)	Приложение в УМК № _

Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы — дополнительной общеразвивающей программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, п. 9, ст. 47, п. 5), представлен в приложениях... к программе.

3. Список литературы

3.1 Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
5. Приказ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023г.);
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023г. №АБ-3935/06 О методических рекомендациях» (вместе с «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей,...»);
9. Устав образовательного учреждения;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учреждения.

3.2 Список литературы для обучающихся и родителей (также дополняется интернет-ресурсами – образовательными сайтами, видеоинструкциями, видеоуроками и пр., которые будут полезны для обучающихся и родителей)

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.

Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.

4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

7. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.

11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жилев Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.