УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 ИМЕНИ ПЕРВОГО ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. В. ЛЯПИДЕВСКОГО БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ № 12
от 20.05.2022 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 12
_____ И. С. Михайленко
«20» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: 36 часов
Возрастная категория: от 15 до 17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: 47340

Автор-составитель:
Трунов Василий Николаевич
Педагог дополнительного образования

село Белая Глина
2022 год

Содержание программы:

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.
1.1.Пояснительная записка.
1.2.Цель и задачи программы.
1.3.Содержание программы.
1.4.Планируемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график.
2.2.Условия реализации программы.
2.3Формы аттестации.
2.4 Оценочные материалы.
2.5 Методические материалы.
2.6 Список литературы.

I.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Программа **«Самбо»** является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования .Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы по самбо Чечулина К. С., педагога дополнительного образования МБОУ СОШ № 12с. Белая Глина.

Программа **«Самбо»** разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- Устава МБОУ СОШ № 12 и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненноважные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбос использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы **«Самбо»** состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Самбо» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа **«Самбо»** может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы. Данная программа адресована учащимся 15-17 лет (10-11класс), которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями**. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 15-17 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 15-17 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем программы: 36 часов в год

Продолжительность программы: 1год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – стартовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 занятию по 40 мин., что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3.Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Занятий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	**Введение в программу**	**2**	**0,5**	**1**	**0,5**	**зачёт**
1	Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. История возникновения самбо.	1	0,5	0,5	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	1	-	0,5	0,5	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3-6	**Общая физическая подготовка**	**4**	**1,5**	**2**	**0,5**	зачет
3	Упражнения на укрепление мышц рук и брюшного пресса.	1	0,5	0,5	-	
4	Упражнения на укрепление задней и передней поверхности бедра	1	0,5	0,5	-	
5	Упражнения на укрепление икроножных мышц	1	0,5	0,5	-	
6	Зачет сдача нормативов по ОФП	1		0,5	0,5	зачет
7 - 12	**Специальная физическая подготовка**	**6**	**2,5**	**2,5**	**1**	**зачет**
7	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	0,5	0,5	-	
8	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1	0,5	0,5	-	
9	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	1	0,5	0,5	-	
10	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	1	0,5	0,5	-	
11	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	1	0,5	0,5	-	
12	Зачет по специальной физической подготовке	1	-	-	1	состязание
13 - 18	**Общеразвивающие упражнения**	**6**	**2,5**	**2,5**	**1**	**зачет**
13	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный. Упражнения со скамейкой.	1	0,5	0,5	-	

14	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	1	0,5	0,5	-	
15	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	1	0,5	0,5	-	
16	Упражнения на развитие координации и вестибюлярного аппарата.	1	0,5	0,5	-	
17	Упражнения на развитие выносливости	1	0,5	0,5	-	
18	Зачет по ОРУ	1	-	-	1	сдача комплекса ОРУ
19-23	**Самостраховка (умение правильно падать)**	**5**	**2**	**2**	**1**	**Зачёт**
19	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1	0,5	0,5	-	
20	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	1	0,5	0,5	-	
21	Выполнение страховки на спину, на бок	1	0,5	0,5	-	
22	Выполнение страховки с партнером	1	0,5	0,5	-	
23	Зачет по выполнению элементов самостраховки	1	-	-	1	зачет
24-34	**Бросковая техника**	**11**	**4,5**	**4,5**	**2**	**Зачет, соревнование**
24	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника. Исходная стойка классический захват	1	0,5	0,5	-	
25	Изучения положения «партер»	1	0,5	0,5	-	
26	Борьба с партнером. Заход за спину партнера	1	0,5	0,5	-	
27	Элементы «сваливания». Работа с партнером (страховка)	1	0,5	0,5	-	
28	Удержание партнера с боку, сверху, без контроля ног	1	0,5	0,5	-	
29	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	1	0,5	0,5	-	
30	Задняя и передняя подножка, классический захват за кимоно	1	0,5	0,5	-	
31	Проход в ноги из основной стойки	1	0,5	0,5	-	
32	Бросок проход в одну ногу. Борьба на коленях. Бросок «плечо»	1	0,5	0,5	-	
33, 34	Зачет выполнению бросковой техники и элементов	2	-	-	2	зачёт соревнов

	самостраховки					ание
35-36	**Психологическая подготовка**	**2**	**1**	**-**	**1**	
35	Беседы по пройденным темам	1	1	-		
36	Соревнования по спортивной борьбе.	1	-	-	1	соревнов ания
	Итого	**36**	**14,5**	**14,5**	**7**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1 «Введение в программу» (2 часа)

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи..

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4)

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (4часа)

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища. Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами*: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг). Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4). Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. (См. Приложение 4). Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы».Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4). Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие (См. Приложение 4).

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел № 3«Специальная физическая подготовка» (6 часов)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мыщц ног. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мыщц брюшного пресса.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения (См. Приложение 4). Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-враво. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения»
(6 часов)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибюлярного аппарата. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие мышщ ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибюлярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба***.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (5 часов).

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром. Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок. Выполнение упражнений по страховке с партнером.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел № 6«Выполнение простейших бросков» *(11 часов)*

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники. Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений. Знакомство с терминомэлементы «сваливания», правила его выполнения. Правила работы с партнером, страховка. Инструктаж по ТБ при работе с

партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера». Объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка. Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером. Объяснение приема удержание партнера с боку (Saidmaund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку. Удержание партнера сверху, без контроля ног (saidfullmaund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания свержу без контроля ног. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (begmaund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка. Объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка. Объяснение приема -передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка. Объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка. Объяснение положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя. Объяснение приема бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно. Объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Бросковая техника. Элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо. Выполнение страховки с партнером. Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны. Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер». Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер. Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку. Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног. Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка. Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка. Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка. Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо»,классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка. Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер. Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и право- сторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя. Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка. Работа с партером, борьба на коленях (учебный поединок).

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

Раздел № 7 «Психологическая подготовка»
(2 часа)

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена.

Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват».Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Контроль: Соревнования по борьбе.

1.4.Планируемые результаты

Предметные результаты:

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;
-правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
-правила поведения в общественных метах, правила дорожного движения
-правила поведения на борцовском ковре;
-правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
-правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы самбо

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь:**

-выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
-выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
-выполнять кувырок назад с самостраховкой;
-выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
-выполнять стойку на голове и руках с опорой;
-выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
-выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
-показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
-выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
-выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе ит.п.)**.**

освоения учащимися содержания программы по самбо являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по самбо являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности:

терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по самбо являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Начало учебного периода – 01 сентября
Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.
Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

N п/п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	1 учебная неделя		комбинированное	1	Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. История возникновения самбо.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
2.	сентябрь	2 учебная неделя		комбинированное	1	Входная диагностика знаний, умений и навыков	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3.	сентябрь	3 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на укрепление мышц рук и брюшного пресса.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
4	сентябрь	4 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на укрепление задней и передней поверхности бедра	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
5	Октябрь	5 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на укрепление икроножных мышц	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
6	Октябрь	6 учебная неделя		Практическое	1	Зачет сдача нормативов по ОФП	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	зачет
7	Октябрь	7 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	

8	Октябрь	8 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
9	Ноябрь	9 учебная неделя		комбинированный	1	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
10	Ноябрь	10 учебная неделя		комбинированное	1	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
11	Ноябрь	11 учебная неделя		комбинированное	1	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
12	Ноябрь	12 учебная неделя		практический	1	Зачет по специальной физической подготовке	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	Зачет
13	Декабрь	13 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный. Упражнения со скамейкой.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
14	Декабрь	14 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
15	Декабрь	15 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
16	Декабрь	16 учебная неделя		комбинированное	1	Упражнения на развитие координации и вестибюлярного аппарата.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
17	Январь	17		комбиниров	1	Упражнения на	МБОУ	

		учебная неделя		анное		развитие выносливости	СОШ № 12 спортивный зал	
18	Январь	18 учебная неделя		практическое	1	Зачет по ОРУ	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	зачет
19	Январь	19 учебная неделя		комбинированное	1	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
20	Январь	20 учебная учебная неделя		комбинированное	1	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
21	Февраль	21 учебная учебная неделя		комбинированное	1	Выполнение страховки на спину, на бок	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
22	Февраль	22 учебная неделя		комбинированное	1	Выполнение страховки с партнером	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
23	Февраль	23 учебная неделя		практическое	1	Зачет по выполнению элементов самостраховки	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
24	февраль	24 учебная неделя		комбинированное	1	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника. Исходная стойка классический захват	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
25	Март	25 учебная неделя		комбинированное	1	Изучения положения «партер»	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	

26	Март	26 учебная неделя		комбинированное	1	Борьба с партнером. Заход за спину партнера	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
27	Март	27 учебная неделя		комбинированное	1	Элементы «сваливания». Работа с партнером (страховка)	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
28	март	28 учебная неделя		комбинированное	1	Удержание партнера с боку, сверху, без контроля ног	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
29	Апрель	29 учебная неделя		комбинированное	1	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
30	Апрель	30 учебная неделя		комбинированное	1	Задняя и передняя подножка, классический захват за кимоно	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
31	Апрель	31 учебная неделя		комбинированное	1	Проход в ноги из основной стойки	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
32	Апрель	32 учебная неделя		комбинированные	1	Бросок проход в одну ногу. Борьба на коленях. Бросок «плечо»	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	
33	Май	33 учебная неделя		практическое	1	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	зачет
34	Май	34 учебная неделя		практическое	1	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	соревнования

35	Май	35 учебная неделя		теоретическое	1	Беседы по пройденным темам	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	Зачет
36	Май	36 учебная неделя		практическое	1	Соревнования по спортивной борьбе.	МБОУ СОШ № 12 спортивный зал	соревнования

2. 2. Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 ковер-татами размером 6х6).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

-капа;

-кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)

- для мальчиков бандаж для паха;

-для девочек протектор груди;

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

2.3.Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля

при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт -вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования -форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы **«Самбо»** в группах для детей 10-12 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор утлом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое	Недостаточно высокий по-	Падение через сторону, удар

	приземление, правильная амортизация руками	лет, падение с касанием головой	туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 900 , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине

Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

2. 5. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2.Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2.Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативыконтрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.

4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М.,2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М.,2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. 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.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. 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

5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. 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

Приложение № 1

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям по допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

-при падении на твёрдое покрытие;

-при наличии посторонних предметов на занятии;

- при неисправном инвентаре;

-при неисправных средствах защиты;

- при болезни занимающегося;

-при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;

-при занятии в холодном помещении;

- при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.

5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Приложение № 2

Инструкция

«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

1. Надеть спортивную форму.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведении занятий.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

И.С. Михайленко

Подписан: И.С. Михайленко
DN: C=RU, O=МБОУ СОШ №12, CN=И.С. Михайленко, E=school12@blg.kubannet.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-11-24 10:12:41
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Приложение №3

Инструкция

«Требования к технике безопасности во время занятий»

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.

2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.

3. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Выполнять задания, которые дает педагог.

5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).

6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.

7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.

8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.

9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

Приложение 4.

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2).ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов. Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3).То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).

Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад,придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.
2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— ИП: лежа на спине.

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— ИП: лежа на животе.

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— ИП: стоя.

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2.То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— ИП: сидя.

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинуто назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.
2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3.То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.
5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).
6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).
Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.
1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.
2. То же упражнение, но руки на поясе.
4. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.
5. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.
6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.
7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.
8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.
9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.
10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений.* В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями**.** Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость.

Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.