УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ 24

Имени К.И. Недорубова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Колесникова

Пр. № 1 от 30.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«САМБО В ШКОЛУ»

1-11 класс

**на 2022-2025 учебный год**

**Составители: Учителя физической культуры**

**Афанасенко Владислав Сергеевич**

**Белов Юрий Сергеевич**

**Срок реализации 3 года**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

### г. Хадыженск

**Пояснительная записка.**

Данная п**рограмма по организации внеурочной деятельности «САМБО в школу» определяет** содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях. Специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

**Борьба самбо** представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

**Цель и задачи:** Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах самбо. (Занятия в группах сократят часы начального этапа на занятиях в группе самбо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения).

**Задачи программы:**

- привить навыки личной гигиены;

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

- развивать силовые и волевые качества;

- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;

- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

- обучить простейшим элементам борьбы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

**Этапы программы**

I этап – общеподготовительный. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-17 лет, где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов за год – 34 часа.

***Задачи I этапа:***

- ознакомить с правилами техники безопасности на уроках;

- привить навыки личной гигиены;

- обучить простейшим акробатическим упражнениям;

- сформировать навыки группировки и самостраховки;

- обучить различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы 7-17 лет допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

II этап(2-3 год обучения) – специально-подготовительный. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах самбо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта.

Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-17 лет, где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов за год – 34 часа.

***Задачи II этапа(2-3 год обучения):***

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- развивать силовые качества, координационные навыки;

- обучить приемам страховки и самостраховки;

К занятиям в группах допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

**Требования к организации тренировочного процесса.**

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия. Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

## Примерный план занятий обучающихся (мальчики и девочки).

## Кол-во тренировочных занятий 1 час в неделю (1 занятие – 40 мин)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Месяцы | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего за год |
| Количество тренировочных занятий | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 34 |
| Кол-во тренировочных часов | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 34 |
| Общая физ.подготовка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 34 |
| Специальная физ.подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 16 |
| Техническая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 17 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| Контрольные зачеты | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |

**Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

I этап:

- правила техники безопасности на занятиях;

- требования к форме одежды на занятиях;

- правила личной гигиены.

II этап(2-3 год обучения):

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- правила личной гигиены;

- краткую историю самбо;

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

**УМЕТЬ:**

I этап:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- 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;

II этап(2-3 год обучения):

- выполнять падение 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;

**ПРИМЕНЯТЬ:**

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

**Содержание образовательной программы**

**Материалы для практических занятий (I этап**).

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);

- шпагаты и полушпагаты;

-наклоны верёд, в стороны, сидя на полу;

-вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону – перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;

- перекат на спину с самостраховкой;

- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

- кувырки боком.

Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодильчики» – Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впередистоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернётся за линию старта.

«Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

**Материалы для практических занятий (II этап 2-3 год обучения)**

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - махи вперед, назад, в сторону);

- шпагаты и полушпагаты;

- различные наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;

- вставание на гимнастический и борцовский мост;

- забегания и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;

- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа.

Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Акробатика:

- кувырки в группировке вперед и назад;

- падение на спину с самостраховкой;

- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

- перевороты в сторону (колесо);

- кувырки боком;

- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;

- кувырки в парах;

- переворот с головы и рук;

- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);

- арабское сальто через козла.

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

**Примерная последовательность тем для занятий**

Тема №1.

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема № 2

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

Тема № 3.

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема № 4.

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки.

Тема №5.

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема № 6.

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7, 8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качества открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

**Методическое обеспечение программы**

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

**Критерии оценок на различных этапах обучения**

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Критерии успеваемости |
| Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики. | Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые. |
| Стойка на лопатках. | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов. |
| Вставание на гимнастический мост. | Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов. |
| Вставание на борцовский мост. | Накатиться на голову, касаясь носом ковра,  стоять 10 счетов. |
| Кувырок вперёд в группировке. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки. |
| Кувырок назад в группировке. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев. |
| Перекат на спину с самостраховкой. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. |
| Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног. |

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень успеваемости | | |
| Низкий  0-4 | Средний  5-7 | Высокий  8-10 |
| Строевые упражнения,  повороты на месте,  перестроения. | Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь  выполнить повороты на месте и перестроения. | Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по  команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении. | Чётко и быстро уметь  выполнять по команде  повороты и перестроения  на месте и в движении. |
| **ОФП** | | | |
| Бег приставными шагами  (правым, левым боком). | Руки опущены, спина  согнута, ноги согнуты в  коленях, аритмичное  движение правым и левым боком, скрещивание ног. | Руки на поясе, спина  прямая, плечи  расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное  движение правым и левым боком без остановки | Руки на поясе, спина  прямая, плечи  расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма. |
| Бег с ускорением (10-15м.). | Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки  согнуты в локтях, бег на носках. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках. |
| Прыжки на одной ноге (на  правой, на левой). | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Спина прямая,  одноимённой рукой  держать ногу за стопу,  выполнить не менее 10  прыжков подряд на одной и на другой ноге. | Спина прямая,  одноимённой рукой  держать ногу за стопу,  выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге. |
| Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на  колени. | Спина прямая, руки за головой, пружинистые  шаги не менее 10 м.,  возможно касание рукой о ковёр. | Спина прямая, руки за головой, подбородок  приподнят, пружинистые  шаги, не цепляясь  пальцами ног о ковёр не менее 15 м. |
| Прыжки в приседе руки за головой. | Прыжки не менее 5 м.,  касание руками ковра,  падение на колени. | Спина прямая, руки за  головой, подбородок  приподнят, прыжки не  менее 10 м., возможно  касание рукой о ковёр. | Спина прямая, руки за  головой, подбородок  приподнят, пружинистые  прыжки в темпе без  остановки не менее 15 м. |
| Вращения руками в  лучезапястном, локтевом и  плечевом суставах. | Раскачивание во время  вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки. | Спина прямая, плечи  расправлены, лопатки  соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или  согнуты в локтях. | Спина прямая, плечи  расправлены, лопатки  соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в  кулаки. |
| Вращение туловища  (вправо, влево). | Ноги согнуты в коленях,  потеря равновесия,  минимальная амплитуда  движения туловища. | Спина прямая, плечи  расправлены, лопатки  соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук. | Спина прямая, плечи  расправлены, лопатки  соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти  рук, не терять равновесия,  максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны: вперед, в  стороны, назад. | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове. | Спина прямая, плечи  расправлены, лопатки  соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра. | Спина прямая, плечи  расправлены, лопатки  соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны в положении  «барьерный бег». | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена. |
| Вставание на  гимнастический мост,  борцовский мост. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Вставание на  гимнастический мост –  руки и ноги слегка  согнуты. Вставание на  борцовский мост – носом касаться ковра. | Вставание на  гимнастический мост – руки и ноги прямые  смотреть на кисти рук.  Вставание на борцовский мост – носом касаться  ковра, пятки от ковра не отрывать. |
| Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе  («промокашка»). | Прыжки не менее 5 м.,  касание руками ковра,  падение на колени. | Руки за спиной, перекат  вперёд на грудь, голова  повёрнута в строну. | Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону. |
| Стойка на голове. | Стоит на теменной  области, руки на одной  линии с головой или  развёрнуты кистями в  стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10  счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки  вытянуты, стоять 10 и  более счетов. |
| Стойка на руках возле  стены. | Руки согнуты, в плечах  провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и  более счетов. |
| **СФП** | | | |
| Прыжки через скакалку. | 5-7 | 8-10 | 11-15 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лёжа. | 10-12 | 13-15 | 16-20 |
| Выпрыгивание из приседа. | 15-19 | 20-23 | 23-30 |
| Подъём туловища из  положения лёжа на спине руки за головой (пресс) | 20-22 | 23-25 | 26-30 |
| Переход из упора головой в  ковер на борцовский мост  и обратно. | Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры. | Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление. | Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания  в сторону и касания ещё  одной точкой. |
| Забегания в упоре головой  в ковёр по кругу вправо и  влево. | Медленное, нечёткое  выполнение с касанием  плечом или коленом. | Чёткое выполнение без  касания ещё одной точкой опоры. | Чёткое, быстрое выполнение без касания  ещё одной точкой опоры. |
| **Акробатика** | | | |
| Кувырок вперед в  группировке. | Нечёткий перекат через  спину в упор присев с  касанием головой и без  фиксации группировки. | Нечёткий перекат через  спину в упор присев с  касанием головой или  коленом, фиксация  группировки несколько раз подряд. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| Кувырок назад в  группировке.  Перекат на спину с | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд. | выносом ног в сторону, не касаясь головой в  положение упор присев  несколько раз подряд. |
| Кувырок вперед через  плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на  спину, голова на груди с  касанием ковра или  заваливание на бок,  нечёткий хлопок рукой о  ковёр, без правильной  постановки ног. | Перекат через плечо на  бок, голова на груди не  касается ковра, нечёткий  хлопок рукой о ковёр,  неточная постановка ног,  выполняется несколько раз подряд. | Перекат через плечо на  бок, голова на груди не  касается ковра, чёткий  хлопок рукой о ковёр,  правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. |
| Падение на спину с  самостраховкой. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. | Перекат на спину с  выносом ног в сторону, с  касанием головой ковра,  нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела,  выполняется несколько раз подряд. | Перекат на спину с  выносом ног в сторону,  голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону  (колесо). | Нечёткая постановка  полусогнутых рук, ноги  согнуты, приземление с  касанием коленями или  руками о ковёр. | Нечёткая постановка  полусогнутых рук, ноги  согнуты, выполняется в  темпе несколько раз  подряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Маты, татами | штук | 20 |
| 2 | Канат для лазания | штук | 2 |
| 3 | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 4 | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 5 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 6 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 7 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 8 | Мат гимнастический (поролоновые) | штук | 1 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 5 |
| 10 | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 11 | Свисток судейский | штук | 1 |

**Техника безопасности при проведении занятий**

**по общей физической подготовке**

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

**Список литературы:**

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.

2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.

3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.

4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.

6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.

9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.