

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
малого педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
\_\_\_\_\_/Т.Р. Тихонова/  
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный самбист»  
объединения «Самбо»  
возраст учащихся 10–15 лет  
срок реализации программы: 4 года**

Автор-составитель:  
Фомин Николай Михайлович,  
педагог дополнительного  
образования

Саратов, 2023

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с учащимися в учреждении дополнительного образования детей.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027

годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Настоящая модифицированная программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий по самбо.

**Борьба** – одно из самых постоянных увлечений мужской половины человечества вот уже несколько тысяч лет. Самбо как вид борьбы создан в нашей стране в 1923 году, представляет набор приемов самозащиты, заимствованных из национальных видов борьбы. Сегодня самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного развития подрастающего поколения, развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

**Актуальность программы.** За последние десятилетия уровень здоровья детей неукоснительно снижается. Исследования специалистов подтверждают, что коэффициент здоровья в России составляет 0,2. Это означает, что из 10 человек могут считаться здоровыми только двое. Высокие учебные нагрузки, малоподвижный образ жизни, увлечение компьютером, стрессы, неправильное питание, пассивный отдых и редкое пребывание на свежем воздухе негативно отражается на здоровье школьника. Польза спорта, в том числе занятиями борьбой самбо не вызывает сомнения: укрепляется здоровье, ребенок легче переносит школьные нагрузки, учится управлять собственным телом и волей. Кроме того, самбо как национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, так как он наиболее созвучен нашему характеру, способствует формированию национального чувства гордости за свою страну, поддержанию национальных традиций народов нашей страны.

С другой стороны, наблюдается определенный дефицит дополнительных общеразвивающих программ, обеспечивающих овладение основами самбо детьми и подростками с разным уровнем способностей. Разработка программы «Юный самбист» направлено на решение указанных проблем.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что в процессе освоения программы за счет использования различных общеразвивающих упражнений и упражнений из различных видов спорта воспитанники в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Занятия борьбой помогают учащимся приобрести навыки, необходимые для защиты от противника как невооруженного, так и вооруженного, используя те приемы, которые наиболее соответствуют его физическим данным и индивидуальным способностям. Способствует развитию

положительных личностных качеств учащихся.

**Отличительная особенность.** Анализ сходных программ (Примерная программы по самбо для ДЮСШ, СДЮШОР, авторы С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, 2005 год; Комплексная дополнительная образовательная программа по самбо для педагогов, работающих в системе дополнительного образования, автор Р.А. Алексеев, 2009 год; Образовательная программа «Самбо» МКУДОД «Каменская ДЮСШ им. Г.В. Сушкова, автор Н.В. Шпилев, 2015 год) позволил выявить следующие отличия:

- настоящая программа носит оздоровительно-образовательный характер, набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
- образовательный процесс построен на использовании различных видов спортивной деятельности – подвижные и спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, различные виды борьбы и переход от занятий ОФП к борьбе самбо;
- большое внимание уделяется нравственному развитию детей и подростков.

**Адресат программы** – учащиеся 10-15 лет.

**Возрастные особенности.**

**В младшем школьном возрасте (7-10 лет)** дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

**Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет)** - переходный от детства к юности. Он характеризуется половым созреванием и глубокой перестройкой всего организма.

Это самый благоприятный для творческого развития возраст. Учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, им интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, заявляя о себе.

Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю. Система оценочных суждений,

нравственных идеалов неустойчивые. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят большие сложности в развитии и становлении.

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

### **Объем программы, сроки освоения, режим занятий**

Нормативный срок реализации программы – 4 года.

1-ый год обучения – 144 часа.

2-ой год обучения – 216 часов.

3-ий год обучения – 216 часов.

4-ый год обучения – 216 часов.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 2 лет и на учебно-тренировочном этапе – 2 и более года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники самбо, на учебно-тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

В объединение зачисляются учащиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы, по желанию могут продолжать обучение на учебно-тренировочном этапе. Продолжительность занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

**Цель программы:** способствовать воспитанию здоровой, физически закаленной, морально стойкой, социально активной личности через занятия борьбой самбо.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умений использования простейших способов контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- содействовать развитию физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации движений, гибкости и ловкости);

– содействовать развитию коммуникативных навыков и умений самоконтроля;

**Воспитательные:**

– способствовать воспитанию личностных качеств – самостоятельности, активности, аккуратности;

– содействовать формированию интереса детей и подростков к занятиям самбо, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты реализации программы**

**Предметная результативность.**

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны:**

**Иметь представление:**

- ▲ об истории возникновения и развития борьбы самбо;
- ▲ о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- ▲ о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- ▲ о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- ▲ об основах технических приемов борьбы самбо.

**Уметь:**

- ▲ выполнять общеразвивающие упражнения;
- ▲ использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- ▲ выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- ▲ выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- ▲ демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- ▲ выполнять простейшие технические приемы борьбы самбо;
- ▲ выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

**Метапредметные результаты:**

- ▲ способен принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- ▲ готов к сотрудничеству с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- ▲ умеет слушать и вступать в диалог.

**К концу 2-го года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

- ▲ современное состояние борьбы самбо в России;
- ▲ основы гигиены и самоконтроля;
- ▲ основные приемы закаливания;
- ▲ основы техники двигательных действий и развития физических качеств;

- ▲ простейшие правила соревнований и терминологию судейства

#### **Уметь:**

- ▲ оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- ▲ выполнять комплексы упражнений утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ▲ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- ▲ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;
- ▲ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- ▲ демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту;

#### **Метапредметные и личностные результаты:**

- ▲ готов к участию в коллективном обсуждении проблемы;
- ▲ проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ▲ способен к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам.

### **К концу 3-го года обучения учащиеся должны:**

#### **Знать:**

- ▲ о развитии самбо, как способе формирования навыков самозащиты, правомерности применения приемов самбо;
- ▲ об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
- ▲ о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
- ▲ о строении и функциях организма;
- ▲ о правилах работы на тренажерах;
- ▲ о правилах соревнований, классификации приемов;
- ▲ об основных технических приемах самбо: бросках, болевых приемах, удержаниях, переворачиваниях, удушающих приемах;
- ▲ о средствах восстановления работоспособности.

#### **Уметь:**

- ▲ выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- ▲ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- ▲ правильно выполнять изученные базовые технические действия;
- ▲ соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и самостраховки

#### **Демонстрировать:**

- ▲ уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;

- ▲ изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты;
- ▲ навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- ▲ нормы поведения самбиста на занятиях и соревнованиях.

### **Метапредметные и личностные результаты:**

- ▲ способен планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ▲ способен интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- ▲ умеет делать выводы в результате совместной работы с педагогом.

### **К концу 4-го года обучения учащиеся должны:**

#### **Знать:**

- ▲ национальные и народные виды единоборств;
- ▲ способы развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- ▲ функциональные возможности органов человека, сведения о физических основах тренировки;
  - ▲ тактику ведения поединка, основы психологической подготовки спортсмена;
- ▲ условия формирования морально-волевых качества спортсмена;
- ▲ правила организации и проведения соревнований, правила безопасности при их проведении, правила судейства;

#### **Уметь:**

- ▲ выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя, на коленях, из стойки, имитационные упражнения для различных приемов;
- ▲ правильно выполнять изученные базовые технические действия лежа и стоя, передвигаться по ковру;
- ▲ выполнять упражнения на развитие общих и специальных физических качеств, с учетом индивидуальных особенностей организма и приобретенных умений и навыков;
- ▲ правильно выполнять приемы самостраховки, использовать болевые приемы;
- ▲ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, вести дневники самоконтроля;

#### **Демонстрировать:**

- ▲ уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- ▲ изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты, приемы самостраховки;
- ▲ навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;



### Метапредметные и личностные результаты:

- ▲ может контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учета характера ошибок;
- ▲ умеет выражать и аргументированно отстаивать свою точку зрения, принимать другую;
- ▲ готов к активному включению в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ▲ умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

### Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		аудиторные		всего	
		теория	практика		
1	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	2	6	Фронтальный опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	2	2	4	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
4	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	2	-	2	Фронтальный опрос
5	Общая физическая подготовка	4	34	38	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	4	26	30	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Основы технических приемов борьбы самбо	4	30	34	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Гимнастика с элементами акробатики	4	20	24	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования
9	Итоговое занятие	-	4	4	Соревнования «Веселые старты»
	<b>Итого</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	<b>144</b>	

### Учебный план

## 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2	Гигиена и самоконтроль	4	4	8	Фронтальный опрос, тестирование
3	Приемы закаливания	2	2	4	Фронтальный опрос, составление режима дня
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	2	-	2	Фронтальный опрос,
5	История самбо	2	-	2	Фронтальный опрос
6	Общая физическая подготовка	4	34	38	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	4	30	34	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Техническая подготовка	6	88	94	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
9	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	4	24	26	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования
10	Итоговое занятие	-	4	4	Сдача нормативов, спортивный праздник
	<b>Итого</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>	

## Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1	Вводное занятие	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития борьбы самбо и единоборств	2	-	2	Фронтальный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма	2	-	2	Опрос, практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	4	24	28	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
5	Специальная физическая подготовка	4	24	28	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение

					индивидуальных заданий
6	Основы техники и тактики	6	129	135	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Психологическая подготовка борца	4	6	10	Опрос, практические занятия по психологической подготовке, спортивный дневник
8	Восстановительные мероприятия	4	2	6	Составление режима дня и питания выполнение индивидуальных заданий
9	Итоговое занятие	-	4	4	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки
10	<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 4-го года обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1	Вводное занятие	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	2	-	2	Фронтальный опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	4	Опрос, практическое занятие
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	2	4	Опрос, практическое занятие
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	6	2	8	Опрос, практическое занятие по организации соревнований участие в соревнованиях
6	Общая физическая подготовка	2	20	22	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
8	Совершенствование технической и тактической подготовки	8	127	135	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
9	Морально-волевая подготовка	8	6	14	Опрос, практические занятия по психологической

					подготовке
10	Итоговое занятие	-	4	4	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>	

## Примерный перечень массовых мероприятий 1 год обучения

### для учащихся:

- ▲ викторина «Выдающиеся спортсмены – борцы Саратовской области»;
- ▲ соревнования «Веселые старты», мини-футбол;

### совместно с родителями:

- ▲ выходы в лесную зону по временам года.

## 2 год обучения

### для учащихся:

- ▲ показательные учебно-тренировочные схватки;
- ▲ соревнования по специальной подготовке;
- ▲ соревнования по игровым видам (футбол, пионербол);

### совместно с родителями:

- ▲ выходы в лесную зону с проведением экологических акций.
- ▲ КИП «Мужчины, вперед!»

## 3 год обучения

### для учащихся:

▲ внутриклубные соревнования с использованием приемов из альтернативных видов спорта (греко-римская борьба, боевые единоборства и др.);

- ▲ показательные выступления на различных мероприятиях;
- ▲ спортивный праздник «Лучший спортсмен»;
- ▲ дни борьбы

### совместно с родителями:

▲ просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований с участием лучших спортсменов России и мира.

- ▲ Привлечение родителей в качестве судей – секундометристов.

## 4 год обучения

### для учащихся:

- ▲ показательные выступления на различных мероприятиях;
- ▲ учебно-тренировочные и показательные бои;
- ▲ диспут-клуб «Твое поколение – здоровое поколение?»

### совместно с родителями:

▲ посещение соревнований с участием воспитанников;

▲ просмотр и обсуждение видео материалов соревнований с участием воспитанников объединения и выпускников;

▲ привлечение к участию в интеллектуально-познавательной игре «Олимпийские игры»

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с клубом, его традициями.

*Практика.* Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Краткие сведения о строении и функциях организма.**

*Теория.* Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

### **3. Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.**

*Теория.* Требования к эксплуатации и уход: нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры, боксёрские мешки, экипировка.

*Практика.* Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

### **4. Краткие сведения о развитии борьбы в одежде.**

*Теория.* История борьбы. Виды борьбы в одежде. Зарождение самбо в России.

### **5. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Понятие общей физической подготовки. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Понятие общей силы, общей быстроты, общей ловкости, общей выносливости, общей гибкости. Методы развития этих качеств.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием спортивного инвентаря.

### **6. Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности.**

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений. Назначение специальной физической подготовки. Понятие специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты, специальной ловкости, специальной гибкости. Методы развития скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия, передвижения на ограниченной площадке, акробатические упражнения.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:* статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:* легкоатлетические упражнения, выполнение упражнений на малой скорости, упражнения с отягощениями.

*Подвижные игры и эстафеты с мячом, с прыжками, бегом, лазаниями, перелазаниями.*

## **7. Основы технических приемов борьбы самбо.**

*Теория.* Общие понятия об элементарных технических действиях. Основные понятия о стойках, дистанциях, передвижениях. Понятие самостраховки. Правила безопасности на занятиях.

*Практика.* Высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная стойки. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Отработка передвижений в разные стороны. Приемы самостраховки: на левый (правый) бок, на спину, падением кувырком через плечо, падением через партнера, падением вперед, назад, влево, вправо.

## **8. Гимнастика с элементами акробатики.**

*Теория.* Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, техника правильной ходьбы, бега, прыжков. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика.* Упражнения на перекладине, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника. Перевороты боком и вперед.

## **9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Соревнования «Веселые старты»

## **Содержание учебного плана 2 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Сбор группы. Обмен впечатлениями. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых детьми в летний период (комплекс утренней гимнастики, упражнения для развития силы, выносливости и т.д.).

### **2. Гигиена и самоконтроль.**

*Теория.* Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения

как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.

**Практика.** Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения. Составление режима дня. Закаливающие процедуры.

### **3. Приёмы закаливания.**

**Теория.** Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой и водные закаливающие процедуры. Значение правильного режима дня.

**Практика.** Составление режима дня и тренировок. Закаливающие процедуры.

### **4. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь**

**Теория.** Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах.

### **5. История борьбы самбо.**

**Теория.** Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители: В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

### **6. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма. Содержание понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

**Практика.** Дальнейшее совершенствование общеразвивающих упражнений для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Выполнение движений с различной скоростью. Легкоатлетические упражнения: бег – 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров, прыжки в длину, метание теннисного мяча. Лазание по матам, гимнастической скамейке и стенке, перелазание через препятствие, переползание на четвереньках, на боку, по-пластунски. Прыжки и метания надувного мяча.

### **7. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

**Практика.** Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения с сопротивлением, упражнения с

грузом, упражнение на скорость, упражнения на укрепления положения «мост». Упражнения со скакалкой, легкоатлетические упражнения. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять тиснению при захватах.

#### **8. Техническая подготовка.**

**Теория.** Простейшие формы борьбы. Атакующие, вспомогательные, защитные захваты. Захваты для проведения приемов стоя и лежа.

**Практика.** Изучение захватов: рукава и отворотов; двух отворотов; рукава снизу; рукава и ноги; рукава и пояса; рукава и туловища; одноименного (разноименного) рукава и шеи; одноименного (разноименного) отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя - правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя - правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье. Упражнения в самостраховке и страховании партнера.

#### **9. Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики**

**Теория.** Значение скелета человека. Костная и мышечная системы. Гибкость.

**Практика.** Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате и шесте с помощью и без помощи ног, раскачивание, потягивание на перекладине и кольцах, опорные прыжки на козле и коне. Упражнения на гимнастической скамейке – индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевороты, перекаты. Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевороты в сторону, вперед, назад, полушпагаты. Упражнения для укрепления моста.

#### **10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Подведение итогов. Соревнования по специальной подготовке.

### **Содержание учебного плана 3 год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Краткий обзор развития борьбы самбо и единоборств в мире.**

**Теория.** Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.

#### **3. Сведения о строении и функциях организма.**

**Теория.** Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Артерии, вены, лимфатические сосуды.

#### **4. Общая физическая подготовка.**



**Теория.** Понятия «общая сила», «Общая выносливость», «общая быстрота», «общая ловкость», «общая гибкость».

**Практика.** Упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения с партнером. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на гибкость. Упражнение на развитие общих физических качеств. Легкая атлетика (бег, прыжки, челночный бег, кроссовый бег).

### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Значение специальной физической подготовки. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Специальные подготовительные, координационные, развивающие упражнения. *Страховки и самоконтроль при падениях:* вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

*Подвижные игры с элементами единоборств:* игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на животе, спине, ногами друг к другу и т.д.)

### **6. Основы техники и тактики.**

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Терминология самбо. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Понятие о технике спортивной борьбы. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, переворачивания, удушающие приемы.

**Практика.** Отработка бросков: рывком вперед (выведение из равновесия рывком), захватом за подколенный сгиб, боковым (подсечка, подножка), подсечка в колено, задняя подножка, зацепом изнутри; Удержания – боком, поперек, со стороны головы; переворачивания: захватом одежды из-под плеча, захватом руки из-под плеча; Болевые приемы: перегибание локтя через предплечье (через бедро), ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, рычаг локтя, обратный узел.

### **7. Психологическая подготовка борца.**

**Теория.** Значение психологической подготовки спортсмена. Мораль. Нормы общечеловеческой морали. Соблюдение спортивного режима, выполнение тренировочных заданий, преодоление трудностей, возникающих в процессе поединка.

**Практика.** Упражнения на преодоление страха, изменение оценки опасности, подавление эмоций. Ведение спортивного дневника.

### **8. Восстановительные мероприятия.**

**Теория.** Педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические мероприятия для восстановления работоспособности спортсмена.

**Практика.** Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности в соответствии с физическим состоянием организма, оптимальное соотношение физической нагрузки и отдыха, специальные дыхательные упражнения.

## **9. Итоговое занятие.**

**Практика.** Спортивный праздник «Лучший спортсмен». Подведение итогов года, награждение лучших учащихся.

## **Содержание учебного плана 4 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Технический арсенал самбиста.

### **2. Краткий обзор национальных и народных видов единоборств.**

**Теория.** Национальные и народные виды единоборств. Их вклад в развитие самбо.

### **3. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Диспансерное обследование состояния здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

**Практика.** Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, после и во время тренировки, анализ этих изменений. Дневник самоконтроля. Определение внешних признаков утомления. Меры предупреждения перетренировки и переутомления организма.

### **4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.**

**Теория.** Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка. Взаимодействие двигательной и вегетативной функций в процессе занятий физическими упражнениями.

**Практика.** Упражнения на развитие двигательных качеств. Ведение дневников спортсмена.

### **5. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

**Теория.** Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Запрещенные приемы. Определение победителя в схватке. Форма судей и участников соревнований. Правила безопасности на соревнованиях

**Практика.** Проведение поединков по правилам борьбы самбо (демонстрация техники, касание ковра и др.). Командные и личные соревнования.

## **6. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Деятельность определенных органов человека, повышение их функциональных возможностей. Анаэробные возможности.

**Практика.** Упражнения на развитие мышечных усилий (динамических и статических). Упражнения для увеличения функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы Упражнения на быструю смену одних упражнений другими. Упражнения на равновесие и координацию движений, быстроту реакции. Многократное выполнение упражнений. Круговая тренировка. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

## **7. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие «специальная сила», «специальная ловкость», «специальная выносливость», «специальная быстрота», «специальная гибкость». Расслабление мускулатуры. Чувство изменения времени. Ориентировка в пространстве

**Практика.** Упражнения на развитие специальных физических качеств. Развитие скоростно-силовой выносливости (субмаксимальная мощность). Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновыми амортизаторами за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут, имитация бросков с поворотом спиной (лицом) к партнеру, влево, вправо, имитация бросков через грудь. Упражнения на развитие специальной выносливости (работа большой мощности). Круговая тренировка. Упражнения на развитие скоростной, «борцовской» выносливости, ловкости.

## **8. Совершенствование технической и тактической подготовки.**

**Теория.** Основные технические действия: *Броски:* захватом бедра снаружи, зацеп снаружи, бросок через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, бросок захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи. *Удержания:* со стороны плеча, верхом. *Переворачивания:* при помощи ног (разгибанием), захватом бедра и руки, захватом двух рук. *Болевые:* на руки – перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо), перегибание локтя через предплечье (от удержания поперек), перегибание локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя при помощи бедра сверху, перегибание локтя при помощи туловища сверху, узел ногой; на ноги – узел на оба бедра, ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой, ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике, ущемление через голень из удержания верхом, перегибание колена захватом ноги между ног.

**Тактика захватов.** *Захваты* – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

*Тактика передвижений.* Передвижения влево, вправо, вперед, назад. Передвижения в захватах. Передвижения относительно противника (при условии, что противник стоит в левой стойке, в правой стойке, в низкой, в высокой, в прямой, в согнутой стойках).

*Практика.* Выполнение приемов в условиях передвижения самбиста и противника вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Выполнение приемов на противнике наступающем, отступающем, тянущим, бегущем.

*Тактика ведения поединка.* Ведение поединка с различными партнерами (высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми). Ведение поединка с целью не дать провести ни одной попытки партнеру. Ведение поединка только стоя при стремлении партнера бороться только лежа. Поединок с «форой». Поединок со сменой партнеров. Взаиморасположение борцов при проведении приемов стоя и лежа.

## **9. Морально-волевая подготовка.**

*Теория.* Определение понятий «мораль», «воля». Условия формирования моральных и волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность педагогов, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.

*Практика.* Упражнения на воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

## **10. Итоговое занятие.**

*Практика.* Показательные выступления с использованием приемов из различных видов самбо. Подведение итогов. Награждение лучших учащихся.

## **Формы аттестации и их периодичность**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы.

Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия по разделам модулей, эстафеты, контрольное тестирование, игра на победу, контрольное тестирование и др., которые также способствуют поддержанию интереса к работе, направляют учащихся к достижению более высоких результатов.

- сдача контрольных нормативов общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке (Приложение №1).
- участие в турнирах и соревнованиях различного уровня по общей физической подготовке и борьбе самбо.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Методическое обеспечение программы**

Образовательная деятельность в объединении «Самбо» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в борцовском зале подросткового клуба «Олимпиец», на спортивной площадке МОУ СОШ № 48.

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса педагогами используются следующие принципы:

**Принцип постепенности.** Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно-тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

**Принцип индивидуализации.** При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями воспитанника, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно – тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному учащемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

Реализация образовательной программы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях по расписанию: 2 раза в неделю по 2 часа для групп учащихся 1-го года обучения, и 3 раза в неделю по 2 часа для групп 2-го и последующих годов обучения. На каждом этапе воспитанникам дается теоретический и практический материал по представленным направлениям спортивной деятельности. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала

Материал подобран с учетом возрастных особенностей учащихся, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

В учебном процессе широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Используемые игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических

элементов поединка с сохранением или сменой взаиморасположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Для определения динамики спортивной подготовки учащихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса применяется система нормативов по общей физической и специальной подготовке учащихся, которая последовательно охватывает весь процесс обучения в объединении (Приложение №1).

### 1 год обучения

№ п\п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа,	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	Беседа, практическое занятие	Словесный, иллюстративный, наглядный, практический	Фронтальный опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение, самостоятельная работа	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
4	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	Беседа	Словесный, иллюстрированный	Фронтальный опрос
5	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Основы технических приемов борьбы самбо	Беседа, игра, учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Гимнастика с элементами	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический,	Контрольные тестирования,

	акробатики	занятие, соревнование	репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	сдача нормативов, соревнования
9	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты на свежем воздухе	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Соревнования «Веселые старты»

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно- воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Гигиена и самоконтроль	Беседа, практическое занятие	Словесный, иллюстративный, наглядный, практический	Фронтальный опрос, тестирование
3	Приемы закаливания	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение	Фронтальный опрос, составление режима дня
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	Беседа практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Фронтальный опрос,
5	История самбо	Беседа	Словесный, иллюстрированный	Фронтальный опрос
6	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Техническая подготовка	Беседа, игра, учебно- тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
9	Совершенствование гимнастической	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический,	Контрольные тестирования,

	подготовки с элементами акробатики	занятие, соревнование	репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	сдача нормативов, соревнования
10	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Сдача нормативов, спортивный праздник



### 3 год обучения

№ п\п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития самбо и единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма	Беседа, практическое занятие, упражнения	Словесный, моделирование ситуации	Опрос, практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
5	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование,, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7	Основы техники и тактики	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, репродуктивный, практический, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение,	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Психологическая подготовка борца	Беседа, практическое занятие, специальные упражнения	Словесный, моделирование ситуации, метод задач, мотивация, групповое и коллективное взаимодействие, рефлексия	Опрос, практические занятия по психологической подготовке, спортивный дневник
9	Восстановительные мероприятия	Рассказ, показ, практическое занятие, специальные дыхательные упражнения	Словесный, наглядный, наблюдение, чередование тренировок и дней отдыха, практический, стимулирование, поощрение, рефлексия	Составление режима дня и питания, выполнение индивидуальных заданий
12	Итоговое занятие	Беседа, практическое	Словесный, игровой, работа	Показательные

		занятие	в парах	выступления, учебно- тренировочные схватки
--	--	---------	---------	---

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно- воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Беседа, практикум	Словесный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Беседа, практическое занятие, упражнения	Словесный, моделирование ситуации	Опрос, практическое занятие
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, практический, соревновательный, групповое и коллективное взаимодействие	Опрос, практическое занятие по организации соревнований, участие в соревнованиях
6	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование,, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
8	Совершенствование технической и тактической подготовки	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, подготовительные и специальные физические	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах,	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов

		упражнения	стимулирование, поощрение, рефлексия	
9	Морально-волевая подготовка борца	Беседа, практическое занятие, игра, соревнование	Словесный, моделирование ситуации, метод задач, мотивация, групповое и коллективное взаимодействие в игровых ситуациях, рефлексия	Опрос, практические занятия по психологической подготовке
10	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, игровой, работа в парах	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий необходимо иметь следующий **инвентарь**:

- ▲ спортивный зал;
- ▲ борцовский ковер;
- ▲ тренажеры для развития гибкости и укрепления мышц спины, живота, рук, ног, шеи.

#### Дидактическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование пособия	Форма
1.	Наглядные плакаты по рукопашному бою, дзю-до. Для детей школьного возраста. Malenkaiastrana.my1.ru	Печатное (плакаты)
2.	Комплекты цветных плакатов «Нормативы по специальной физической подготовке». Для детей школьного возраста. ООО «Армпресс», 2008.	Печатное (плакаты)
3.	Правила соревнований по самбо. Интернет ресурсы Международной Федерации самбо. (WWW. Sambo-flas.org\pages\projects)	Электронный вариант
4.	Классификация по борьбе самбо. Интернет ресурсы Международной Федерации самбо. (WWW. Sambo-flas.org\pages\projects)	Электронный вариант

#### Кадровое обеспечение Программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, соответствующее профилю детского объединения

### Календарный учебный график на 2018–2019 учебный год

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	5.09.	14.00–15.30	Беседа	2	Вводное занятие	П/к «Олимпиец»	Фронтальный опрос
	7.09. 12.09. 14.09.	14.00–15.30 - -	Беседа, практическое занятие	6	Краткие сведения о строении и функциях организма	П/к «Олимпиец»	Фронтальный опрос
	19.09 21.09	14.00–15.30	Беседа, практическое занятие	4	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	П/к «Олимпиец»	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
	26.09	14.00–15.30	Беседа	2	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	П/к «Олимпиец»	Фронтальный опрос
Октябрь - ноябрь	28.09 03.10 05.10 10.10 12.10 17.10 19.10 24.10 26.10 31.10 02.11 07.11 09.11 14.11 16.11 21.11 23.11	14.00–15.30	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	38	Общая физическая подготовка	П/к «Олимпиец»	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов

	<b>28.11 30.11</b>						
Декабрь, январь, февраль	<b>05.12 07.12 12.12 14.12 19.12 21.12 26.12 28.12 09.01 11.01 16.01 18.01 23.01 25.01 30.01 01.02 06.02</b>	<b>14.00–15.30</b>	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	30	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	П/к «Олимпиец»	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
Февраль-март	<b>08.02 13.02 15.02 20.02 22.02 27.02 01.03 06.03 13.03 15.03 20.03 22.03</b>	<b>14.00–15.30</b>	Беседа, игра, учебно- тренировочное занятие, тестирование	24	Основы технических приемов борьбы самбо	П/к «Олимпиец»	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
Март-апрель, май	<b>27.03 29.03 03.04</b>	<b>14.00–15.30</b>	Беседа, практическое занятие,	24	Гимнастика с элементами акробатики	П/к «Олимпиец»	Контрольные тестирования, сдача нормативов,

	<b>05.04</b> <b>10.04</b> <b>12.04</b> <b>17.04</b> <b>19.04</b> <b>03.05</b> <b>08.05</b> <b>10.05</b> <b>15.05</b>		соревнование				соревнования
Май	<b>17.05</b> <b>22.05</b>	<b>14.00–15.30</b>	Беседа, спортивные эстафеты на свежем воздухе	4	Итоговое занятие	П/к «Олимпиец»	Соревнования «Веселые старты»

**Примерный календарный график на следующий год обучения**  
 Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения  
 «Самбо»

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
	3.09.-9.09. 10.09.-16.09. 17.09.-23.09. 24.09.-30.09.	1.10-7.10. 6.10.-12.10. 8.10.-14.10. 15.10.-21.10. 22.10.-28.10.	19.11.-4.11. 5.11.-11.11. 12.11.-18.11. 19.11.-25.11. 26.11.-2.12.	3.12.-9.12. 10.12.-16.12. 17.12.-23.12. 24.12.-30.12.	31.12-6.01 7.01.-13.01 14.01.-20.01 21.01.-27.01 28.01.-3.02	4.02.-10.02 11.02.-17.02 18.02.-24.02 25.0.-3.03	4.03.-10.03 11.03.-17.03 18.03.-24.03 25.03.-31.03	1.04.-7.04 8.04.-14.04 15.04.-21.04 22.04.-28.04 29.04.-5.05	6.05.-12.05 13.05.-19.05 20.05.-26.05 27.05.-2.06	3.06.-9.06 10.06.-16.06 17.06.-23.06 24.06.-30.06	1.07.-7.07 8.07.-14.07 15.07.-21.07 22.07.-28.07 29.07.-4.08	5.08.-11.08 12.08.-18.08 19.08.-25.08 26.08.-01.09	
неделя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53												
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
2 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
3 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216
4 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216
5 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216

**Условные обозначения**

Ведение занятий по расписанию

Промежуточная аттестация

Каникулярный период

## Оценочные материалы

Оценивание успешности деятельности обучающихся в рамках данной программы осуществляется в соответствии с выделенными критериями:

**количественным и качественным.**

Критерий	Показатель	Инструментарий
<b>Количественный</b>	- сохранность контингента обучающихся в процессе всего периода освоения программы	данные журнала
	- стабильная посещаемость занятий	данные журнала
	- высокий % учащихся, сдавших нормативы по общей и специальной физической подготовке	статистические данные
	- количество обучающихся, принимавших участие в соревнованиях различных уровней (городского, областного, федерального, международного)	статистические данные
	- количество выпускников, поступивших на профильные специальности профессиональных образовательных учреждений.	статистические данные
<b>Качественный</b>	- результативность участия в соревнованиях	статистические данные
	- удовлетворенность детей и родителей качеством предоставляемых услуг.	Комплексная методика «Удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (А.А. Андреев)
	- активная жизненная позиция учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» 4 шкала (Н.П. Капустин) для уч-ся младшего школьного возраста; «Социализированность личности учащегося» (М.И. Рожков)
- воспитанность учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин) для уч-ся младшего школьного возраста; «Диагностика нравственной самооценки» (А.И. Шемшурина) и «Диагностика нравственной мотивации»	



		(А.И. Шемшурина) для уч-ся среднего школьного возраста. «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В.) для учащихся старшего школьного возраста.
	- ценностное отношение к здоровью.	Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин, 5 шкала) для уч-ся младшего школьного возраста; - «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орлова) уч-ся среднего школьного возраста. - Блок вопросов из методики «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В. вопросы: 11,24,37,50,63,76,89 – для учащихся старшего школьного возраста

### **Примерные контрольные вопросы по программе.**

1. Чем Самбо отличается от других единоборств?
2. Какие требования к форме, допускаемой к соревнованиям существуют?
3. Что означает самбо?
4. Какую задачу имеют подготовительные упражнения?
5. Что мы понимаем под общими и специальными подготовительными упражнениями?
6. Что такое переход и этапы тренировки в этом приеме?
7. Что такое «переводы» и их роль в изучении «Самбо»?
8. Что такое свободная тренировка и ее место в общей системе «Самбо».
9. Что такое стратегия и тактика в «Самбо».
10. Роль тренировочных комбинаций в подготовке к вольному бою.
11. Какие существуют принципы в составлении тренировочных комбинаций.

### **Критерии освоения программы:**

1. Теоретическая подготовка – теоретические знания по основным разделам учебного плана; владение специальной терминологией
2. Практическая подготовка – практические умения и навыки, предусмотренные программой (выполнение нормативов, приложение 1).
3. Участие в соревнованиях различного уровня – достижения в соревнованиях различного уровня.

#### 4. Проявление показателей социальной активности

### Карта учета результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Юный самбист»

Показатель	Характеристика показателя	Балл
<b>1. Владение теоретическими знаниями</b>	Полное свободное владение теоретическими знаниями и терминологией по дисциплине в соответствии с годом обучения	3
	Неполное владение теоретическими знаниями по дисциплине в соответствии с годом обучения	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения	1
	Полное отсутствие теоретических знаний по дисциплине в соответствии с годом обучения	0
<b>2. Качество выполнения практических заданий</b>	Высокий уровень выполнения практического задания: самостоятельность, правильное владение инструментами и приспособлениями, аккуратность, творческий подход	3
	Недостаточно точное выполнение практического задания. Незначительные ошибки при их выполнении.	2
	Ошибочное исполнение практического задания, что отражается на результате в целом.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение выполнять практическое задание.	0
<b>3. Участие в мероприятиях, соревнованиях и конкурсах различного уровня</b>	Принимает участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	3
	Принимает участие в мероприятиях, соревнованиях, только регионального уровня.	2
	Принимает участие только в мероприятиях, соревнованиях ЦДТ.	1
	Не принимает участие в соревнованиях, конкурсах и мероприятиях.	0
<b>4. Показатели социальной активности учащихся</b>	Способен и склонен к активным самостоятельным действиям, дисциплинирован, ответственен, проявляет инициативу, общителен, принимает участие в общественной деятельности, взаимодействует со сверстниками и педагогом, проявляет лидерские способности и нравственные качества.	3
	Способен и склонен к активным самостоятельным действиям, проявляет инициативу, но мало общителен, не всегда принимает участие в общественной деятельности, стеснительный со сверстниками и педагогом, проявляет нравственные качества, но не стремится к лидерству.	2
	Не склонен к активным самостоятельным действиям, редко проявляет инициативу, мало общителен, почти не принимает участие в общественной деятельности, мало контактирует со сверстниками и педагогом, но проявляет нравственные качества.	1

	Не способен и не склонен к активности, пассивен, не инициативен, невнимателен, недостаточно сформированы коммуникативные навыки, в общественной деятельности принимает участие, но только под воздействием педагогов.	0
--	---	---

Результативность освоения программы оценивается по общей сумме баллов:

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов.

## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал «Теория и практика физической культуры», 2009.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие М.: Просвещение, 2013.
3. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 160 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: «ФиС», 2011.
5. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. М.: АСТ Астрель, 2013.
6. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни М.: Академия, 2013.
7. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
8. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М.: 2013. 208 с.
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2017.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 2016.
11. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2010.
12. Харлампиев А.А. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2012.
14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие, М.: ГЦОЛИФК, 2016.
15. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. Ростов н/Д.: «Феникс», 2014. 224 с.

### **Литература для учащихся**

1. Борьба самбо: Правила соревнований. М.: «Физкультура и спорт», 2010
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: М.: «Лист», 2016.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. М., 2011.
4. Сборник. Применение боевого самбо на улице. Смоленск, 2016. 104 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. Изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 2016.

## Приложение 1

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в объединении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Перед тестированием обязательно проводится разминка.

### Диагностика реализации программы Контрольное тестирование

#### Общая физическая подготовка

№ п\п	Контрольные нормативы	Возраст (год обучения)				
		7-9 (1-ый)	10-11 (2-ой)	12-13 (3-ий)	14-15 (4-ый)	Старше 15- ти
1	Бег 60 метров		М – 8.0 Д – 8.6	-	-	-
2	Бег на 100 метров (сек)	11.0	10,5	10,0	9,8	9.5
3	Кросс без учета времени			500 м	1000 м	1500 м
4	Прыжки в длину с места (сантиметры)	М-140- 190 Д-130-180	М– 215 Д - 205	М – 230 Д - 210	М – 240 Д - 215	М – 250 Д - 220
5	Отжимания в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)	М - 7-15 Д - 5-8	М – 20 Д - 12	М – 40 Д - 15	М – 50 Д - 18	М – 60 Д - 22
6	Подтягивание на перекладине из вися (количество раз)	М - 7	М- 9	М -12	М – 15	М - 17
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Д - 5 -11	Д - 15	Д – 20	Д – 24	Д – 29
8	Приседания за 30 сек (количество раз)			20-28	28-35	35-48
9	Толчок штанги от груди: (в % от собственного веса) - собственный вес до 70 кг - собственный вес более 70 кг					65 – 55 кг 65 – 75 кг

## Специальная физическая и техническая подготовка

№ п\п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
2	Варианты самостраховки		
3	Демонстрация базовых борцовских элементов		

№ п\п	Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительн о
1	Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
2	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
3	Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приведены усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.