

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38
ИМЕНИ ПЕТРА МАКСИМОВИЧА БЕЖКО»
(МАОУ МО Динской район СОШ №38 имени П.М. Бежко)

Принята на заседании
педагогического совета
«30» августа 2023 г.
Протокол №1



Утверждаю
Директор МАОУ МО ДИНСКОЙ район
СОШ № 38 имени П.М.Бежко
Я.Г.Ярославская
«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

«САМБО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (34 час)

Возрастная категория: от 8 до 11 лет

Состав группы: 20 человек

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор -составитель:

Барабашова Светлана Александровна,
педагог дополнительного
образования

ст. Нововеличковская, 2023

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы:.....	9
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	13
2.1. Календарный учебный график программы (Приложение № 1).....	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и фиксации образовательных результатов.....	16
2.4. Оценочные материалы (Приложение №2,3,4)	17
2.5. Методические материалы	17
2.6. Список литературы.....	20
Приложение.....	22

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) реализуется на базовом уровне и соответствует *физкультурно - спортивной направленности*. Самбо комплексно воздействует на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

В программе использованы методические материалы: Внеурочная деятельность. Примерная рабочая программа "Азбука самбо" (для 1-4 классов), под общей редакцией Вадбольской Л.Л., авторы составители Головки Е.Н., Карл Л.И. Краснодарский край, 2022г.

Новизна и актуальность программы программы состоит в том, что в процессе занятий по данной программе все обучающиеся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции могут получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

Педагогическая целесообразность программы основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально - волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Отличительные особенности программы

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской

чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо

Адресат программы: обучающиеся в возрасте с 8 до 11 лет (3-4 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом. В программе предусмотрено участие детей, состоящих на различных видах профилактического учета и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы – базовый.

Сроки реализации программы: 1 год (34 час)

Форма обучения: очная.

Режим работы: 1 раза в неделю, 1 академический час

Особенности организации образовательного процесса.

В объединении могут быть сформированы группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в

возрасте 8-11 лет, являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный. Наполняемость группы 20 человек. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

В программе используются следующие формы проведения занятий: практические занятия, мастер-классы, презентации, соревнования, открытое занятие, встречи с интересными людьми, товарищеские встречи.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:
Занятия проводятся в группах, количество учащихся до 20 человек, (в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию,
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о виде спорта "Самбо", соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Метапредметные результаты

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		4 класс		
		теория	практика	всего
1.	Азбука здоровья юного самбиста	2	-	2
2.	Полезная и здоровая еда	2	-	2
3.	Ты и другие люди	2	-	2
4.	Движение это жизнь	-	22	22
5.	Не только школа	1	5	6
итого		7	27	34

Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа.

Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.

Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа.

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. Ты и другие люди - 2 часов.

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Раздел 4. Движение - это жизнь - 22 часа.

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках. Вставание на гимнастический мост. Вставание на борцовский мост. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. Кувырок вперед с самостраховкой. Кувырок назад с самостраховкой. Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках. Перекат на спину с самостраховкой. Самостраховка при падении вперед на руки. Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях. Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях

и руках. Падение с самостраховкой на бок через руку партнера. «Полеткувырок» с самостраховкой через партнера.

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:

"Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в блокирующие захват. Игры в атакующие захваты.

Раздел 5. Не только школа - 6 часов.

Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо» и тд.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения игры волейбол:

- владеют специальной терминологией;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории «Самбо», правилах соревнований, организации и проведении соревнований;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы (Приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение (спортивный зал), соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41. Спортивный зал оборудован в соответствии с государственными стандартами. При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной

деятельности. Спортивный зал оборудован раздевалками с туалетными комнатами и душевыми с подводкой горячей и холодной воды, укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи.

Упражнения оздоровительной направленности, специально-подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры - задания и подвижные игры.

Материально - техническое обеспечение

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства

Для проведения занятий «Самбо» необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Ковер для самбо	1
2.	Щит баскетбольный игровой (комплект)	2
3.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)	2
4.	Табло игровое	1
5.	Мяч баскетбольный	25
6.	Мяч футбольный	10
7.	Мяч волейбольный	25
8.	Мяч гандбольный	10
9.	Сетка волейбольная	1
10.	Насос для накачивания мячей с иглой	1
11.	Жилетки игровые	10
12.	Сетка для хранения мячей	3
13.	Конус игровой	25

14.	Стенка гимнастическая	4
15.	Скамейка гимнастическая	10
16.	Комплект матов гимнастических матов	5
17.	Мостик гимнастический подкидной	3
18.	Бревно гимнастическое напольное	1
19.	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)	1
20.	Коврик гимнастический	5
21.	Палка гимнастическая	10
22.	Обруч гимнастический	6
23.	Скакалка гимнастическая	30
24.	Переключатель навесная универсальная	4
25.	Снаряд «Доска наклонная»	1
26.	Комплект медболов	5
27.	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)	1
28.	Фишки	20
29.	Канат для перетягивания	1
30.	Аптечка медицинская	1
31.	Ковер для самбо	1
32.	Щит баскетбольный игровой (комплект)	2
33.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)	2
34.	Табло игровое	1
35.	Мяч баскетбольный	25

Информационное обеспечение:

Компьютер, сканер, принтер.

Интернет-источники:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] /Библиотека Государственного музея спорта; <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/>
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет

России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic_textbook/tou-25_blok.pdf

5. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

6. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

7. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/
<http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование.

2.3. Формы аттестации и фиксации образовательных результатов

Система дополнительного образования без оценочная, но контроль над развитием личности учащихся отслеживается с помощью систематических наблюдений за детьми и фиксации происходящих в них изменений.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль (стартовый): проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся (Приложение № 2).

Текущий (промежуточный) - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный,

письменный, наблюдение, проигрывание) (Приложение №3).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года (Приложение №4).

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2.4. Оценочные материалы (Приложение №2,3,4)

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений педагога за учащимися и результатов их практической деятельности во время занятий. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

2.5. Методические материалы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств, форм и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятны польза и значение занятий для укрепления здоровья;
- Принцип доступности. Упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья;
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности;
- Принцип наглядности заключается в объяснении и показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий:

учебная, учебно- тренировочная, соревновательная.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5- 20 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 30 - 15 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (25 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

В работе по программе использую:

– ***Методы формирования познавательного интереса.*** В начале занятия нужно заинтересовать учащихся, мотивировать на работу. Успешное обучение без мотивации невозможно. Для каждого занятия она тщательно продумана. Нужно объяснить, для чего он будет делать то или иное задание. Учащимся вправе сам изменить мотивацию и если она совпадает с целью занятию, то препятствовать этому не нужно. В таком состоянии легче усваиваются навыки и приемы работы, активизируется фантазия и изобретательность.

Для создания успешной мотивации важно показать ребенку значимость получаемых знаний и умений, возможность их применения в той или иной сфере.

– ***Метод поиска правильного решения.*** Учащихся нужно включать в активную самостоятельную познавательную деятельность. Оценивать и поддерживать на каждом этапе поиска.

– ***Метод осмысленного, целенаправленного наблюдения, нацеленного на решение определённых задач.*** Передавать инициативу в реализации отдельных этапов процесса работы. Не нужно требовать точного повторения работы, приветствуются отличия от образца и индивидуальность выполнения.

– *Метод переубеждения.* Убеждать в успешности проделанной работы, если ребенок не доволен ею, находить лучшие ее стороны, помогать, поощрять.

– *Проблемный метод обучения.* Формировать у ребенка нестандартное мышление, лишённое стереотипов. Для этого перед учащимися ставится определенная задача, а решение они должны найти сами. При затруднении нужно помочь наводящими вопросами, упражнениями.

– *Метод проектов, исследования.* Привлекать детей к проектной и исследовательской деятельности, что позволяет расширить их знания и умения. Учит находить нужную информацию в различных источниках, наблюдать, сопоставлять, делать предположения и выводы. Систематизирует полученные знания. Учит умению правильно оформить и донести до других свои знания при защите работы.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.
3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).
4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.
5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
7. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит.,2007. – 173 с.: ил.

8. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.
9. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.
10. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИРПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.

Литература для учащихся:

1. Озерецкая, Е. Олимпийские игры / Е. Озерецкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.
2. Ревский, Борис Пусть победит сильнейший / Борис Ревский. - М.: Детская литература. Ленинград, 2016. - 128 с.
3. Спорт. - М.: Росмэн, 2015. - 436 с.
4. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007. – 173 с.: ил.

Приложение

Приложение №1 Календарно - учебный график

Место проведения занятий: МАОУ МО Динской район СОШ №38 имени П.М. Бежко, спортивный зал.

Расписание занятий:

1 группа: Пятница.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	факт				
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа						
1			Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре. ПИ	1		
2			Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). ПИ	1	Наблюдение	Педагогическое наблюдение
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа						
10			Пирамида здорового питания.ПИ	1	Практическая работа Презентация	Практическая работа. тестирование
11			Режим питания юного самбиста. ПИ	1	Наблюдение Практическая работа	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа						
12			Правила для всех. Наши друзья и не только. ПИ	1	Практическая работа	

13			Человек и общество.ПИ	1	Видео материал Практическая работа	
Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа						
14			Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.ПИ	1	Практическая работа Презентация	
15			Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. ПИ	1	Практическая работа	Практическая работа
16			Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.ПИ	1	Практическая работа	Педагогическое наблюдение
17			Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.ПИ	1	Практическая работа	Практическая работа
18			Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. ПИ	1	Наблюдение Практическая работа	
19			Кувырок назад с самостраховкой.ПИ	1	Видеоматериал. Наблюдение Практическая работа	
20			Кувырок назад с самостраховкой.ПИ	1	Мастер – класс Наблюдение Практическая работа	
21			Падение на спину с	1	Наблюдение	

			самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.ПИ		ие Практичес кая работа	
22			Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.ПИ	1	Наблюден ие Практичес кая работа	Практическ ая работа
23			Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.ПИ	1	Наблюден ие Практичес кая работа	Практическ ая работа
24			Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.ПИ	1	Наблюден ие Практичес кая работа	Практическ ая работа
25			Падение с самостраховкой на бок через руку Партнера.ПИ	1	Наблюден ие Практичес кая работа	Практическ ая работа
26			Падение с самостраховкой на бок через руку Партнера.ПИ	1	Наблюден ие Практичес кая работа	Практическ ая работа
27			«Полет-кувырок» с самостраховкой через	1	Практичес кая работа	Практическ ая работа

			Партнера.ПИ			
28			«Полет-кувырок» с самостраховкой через Партнера.ПИ	1	Практическая работа	Практическая работа Анкетирование
29			Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1	Наблюдение Практическая работа	Практическая работа
30			Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты	1	Наблюдение Практическая работа	Практическая работа
31			Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты,	1	Наблюдение Практическая работа	Практическая работа

			Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты			
32			Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо»	1	Наблюдение Практическая работа	Практическая работа
33			Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1	Практическая работа	Практическая работа. Тестирование
34			Проектная работа «Самбо родного края»	1	Наблюдение Практическая работа	Практическая работа
Итого				34ч		

Приложение №2, 4 Стартовая и итоговая диагностика

Тестирование у обучающихся проводится в начале и в конце учебного года. Далее результаты сравниваются, обобщаются и определяется уровень физической подготовленности обучающегося.

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через

каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Приложение №3 Промежуточная диагностика

ТЕСТ 1

1. Разминку проводят -

- 1) в начале занятия;
- 2) в конце;
- 3) в середине;
- 4) в любой части.

2. Закаливанием нужно заниматься -

- 1) периодически;
- 2) постоянно;

- 3) по желанию;
- 4) в зависимости от погоды.

3. Виды построений на занятии:

- 1) колонна, шеренга, круг;
- 2) линейка;
- 3) трапеция;
- 4) полукруг.

4. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- 1) быстрота;
- 2) сила;
- 3) гибкость;
- 4) выносливость.

5. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

- 1) вечером;
- 2) утром;
- 3) в обед;
- 4) днем

586. Разминка на занятии нужна - ...

- 1) для удовольствия;
- 2) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- 3) для красоты тела;

4) расширения кругозора.

7. Олимпийские игры бывают -

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне - зимние.

8. Самбо относят к ...

- 1) летнему виду спорта;
- 2) осеннему виду спорта;
- 3) весеннему виду спорта;
- 4) зимнему виду спорта.

9. Что следует сделать для профилактики гриппа:

- 1) сделать противогриппозную прививку;
- 2) принимать противовирусные препараты;
- 3) принимать антибактериальные средства;
- 4) ввести сыворотку.

10. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1) «Дальше, быстрее, больше»;
- 2) «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3) «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4) «Быстрее, сильнее, дальше».

ТЕСТ 2

1 . Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150-180 ударов в минуту оценивается как:

- 1) Легкая
- 2) Средняя
- 3) Большая

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1) Рим
- 2) Китай
- 3) Древняя Греция
- 4) Италия

3. Параолимпийские игры - это соревнования для...

...

4. Всемирный день здоровья считается:

- 1) 23 июня
- 2) 21 ноября
- 3) 7 апреля
- 4) 1 августа

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- 1) 5 лет
- 2) 4 года
- 3) 2 года

4) 3 года

6. Что понимается под закаливанием:

- 1) посещение бани, сауны;
- 2) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- 3) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- 4) укрепление здоровья.

7. Формирование человеческого организма заканчивается к :

- 1) 14-15 годам
- 2) 17-18 годам
- 3) 19-20 годам
- 4) 22-25 годам

8. Быстрота – это:

- 1) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- 2) способность человека быстро набирать скорость;
- 3) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

9. Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения)

начинается упражнения:

- 1) для мышц ног
- 2) типа потягивания

3) махового характера

4) для мышц шеи.

ТЕСТ 3 - викторина по правилам борьбы самбо.

1.Борец снимается с соревнований (дисквалификация)?

А. за неявку на ковер в течении 1 минуты

Б. за неэтичное поведение представителей

В. за обман судей

Г. за разговоры на ковре

2.Началом схватки считается?

А. гонг

Б. свисток арбитра

В. сигнал руководителя ковра

Г. сигнал главного судьи

3. Четыре балла присуждается?

А. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на 2 лопатки

Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок

В. за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях, упал на спину

Г. за удержание в течении 15 мину

5. Уклонением от борьбы считается?

- А. захват за концы пояса
- Б. отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя
- В. захват за край или покрышку ковра
- Г. умышленное нарушение спортивной формы

6. Кто судит схватку борцов?

- А. руководитель ковра, арбитр, боковой судья
- Б. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист
- В. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь
- Г. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор

7. Положение борца стоя?

- А. касается ковра только ступнями ног
- Б. касается ковра только ступнями ног или только на руках
- В. касается ковра ступней и коленом
- Г. на коленях

7. Что считается запрещенным приемом?

- А. захват за пальцы
- Б. умышленное нарушение спортивной формы
- В. подача ложного сигнала
- Г. захват за концы пояса

8. Сколько времени отводится спортсмену на получение мед.помощи в течении одной схватки?

А. 1 мин

Б. 2 мин

В. 3 мин

Г. 4 мин

8. Спортсмен в течении схватки удержал противника 3 раза: 10 сек. 12сек. 20 сек. Сколько баллов заработал спортсмен?

А. 2 балла

Б. 4 балла

В. 6 баллов

Г. 8 баллов

9. Как оценивает действия борцов боковой судья?

А. дублирует оценки, показанные арбитром

Б. ориентируется на оценки показанные руководителем ковра

В. самостоятельно

Г. присоединяется к оценкам арбитра или руководителя ковра

10. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

А. возглас представителя, указывающего на сдачу

Б. однократный хлопок рукой

В. любой возглас участника, взятого на болевой прием

Г. возглас участника, проводящего болевой прием

11. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой

победы за нарушения правил?

- А. арбитр
- Б. руководитель ковра
- В. главный судья
- Г. тройка судей

12. Удержание прекращается если.....?

- А. борец, которого удерживают, отрывает от ковра одну лопатку
- Б. борец, которого удерживают, встает на мост
- В. борец, которого удерживают, отжимает атакующего борца от себя
- Г. подал сигнал официальный представитель

13. Борцу в ходе схватки может быть сделано?

- А. не более 1 предупреждения
- Б. не более 2 предупреждений
- В. не более 3 предупреждений
- Г. два замечания

14. Два балла присуждается?

- А. за бросок с падением атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на поясницу или плечо
- В. за опоздание на ковер свыше 1 минуты

Г. за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях

15. Должен ли арбитр остановить схватку, если в борьбе лежа защищающий борец применяет запрещенный прием ?

А. должен остановить дать предупреждение

Б. не останавливает схватку, требует от него прекратить проведение запрещенного приема, сделать ему предупреждение

В. останавливает схватку, снимает нарушителя со схватки

Г. не останавливает схватку, делает устное замечание нарушителю

16. Первое замечание имеет право сделать?

А. руководитель ковра

Б. главный судья соревнований

В. арбитр

Г. судейская тройка

17. За что борец снимается со схватки?

А. повторная попытка проведения болевого приема

Б. повторный захват за шорты

В. борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание медицинской помощи

Г. повторный захват за рукав изнутри куртки

18. Чистая победа присуждается ?

А. за дисквалификацию противника за нарушение правил

Б. за подачу ложного сигнала

В. за некорректное поведение представителя

Г. за бросок соперника на поясницу со стойки

19. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

А. имеет

Б. имеет при тяжелой травме

В. имеет по просьбе представителя

Г. не имеет

20. Один балл присуждается?

А. за опоздание на ковер свыше за секунд

Б. за удержание, длившееся 10 секунд

В. за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок

Г. за бросок с падением из положения стоя, при котором противник упал на грудь