

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B
Поставщик: Казначейство России
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №7
им. историка, профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«САМБО»

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год: 228 ч.
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Состав группы: до 15 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13851

Автор-составитель:
Сорока К. И.
педагог дополнительного образования

Г. Ейск, 2023 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3
1.2	Цели и задачи.	4
1.3	Содержание программы.	5
1.4	Планируемые результаты.	16
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы.	23
2.3.	Формы аттестации.	24
2.4.	Оценочные материалы.	24
2.5.	Методические материалы.	24
2.6.	Список литературы.	25

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

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы

предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность

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

Отличительная особенность

Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-10 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Объем программы: 228 часов

Срок освоения программы: 1 год (с 01 сентября по 31 мая), 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Формы обучения: очная

Режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут. Перерыв 10 минут

Особенности программы:

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

Формы занятий - групповые тренировки.

Формы контроля - соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных соревнованиях.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию учащихся, посредством занятий самбо.

Задачи:

• Образовательные:

-формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;

-обучать технике и тактике борьбы самбо;

-развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);

-формировать у учащихся необходимые теоретические знания

• Личностные

-формирование навыков здорового образа жизни;

-воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

- **Метапредметные**

-развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Названия тем	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1.	Теоретические знания	12	12	0	беседа
1.	Техника безопасности в спортивном зале	4	4	0	беседа
2.	Гигиена и здоровье	4	4	0	беседа
3.	Физическая культура и спорт в России. Самбо в России	4	4	0	беседа
Раздел 2.	Практические занятия	170	0	170	Контрольные нормативы
4.	Основы техники и тактики Самбо	40	0	40	Контрольные нормативы
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	0	40	Контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	0	40	Контрольные нормативы
7.	Техническо-тактическая подготовка	40	0	40	Контрольные нормативы
8.	Контрольные нормативы	10	0	10	Контрольные нормативы
Раздел 3.	Соревнования и судейство	40	0	40	соревнования
9.	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	40	0	40	соревнования
Всего:		228	12	216	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические знания (6 часов)

Теория:

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.

Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России.

Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Практика:-

Раздел 2. Практические занятия (170 часов)

Теория:-

Практика:

Основы техники и элементы Самбо.

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападения

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах,

предотвращения травм. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту». Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой.

Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги

врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. 14 Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги.

При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с

выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногое); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени:

- из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с 15 приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище.

Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение

вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом 16 к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину.

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот.

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера,

стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая 17 партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу 18 (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула. Упражнения для зацепов.

Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов.

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Техническая подготовка.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Уходы от удержания со стороны головы:

перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием, Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 * 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам.

По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. в) Подтягивание из вися на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого 37 находится выше уровня

перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками. г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Раздел 3. Соревнования и судейство. (40 часов)

Теория:-

Практика:

Учебные и тренировочные спаринги: применение в них изученного программного материала. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь простоты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по самбо - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности

Предметные результаты

развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);

-формировать у учащихся необходимые теоретические знания

Личностные результаты

-формирование навыков здорового образа жизни;

-воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

Метапредметные результаты

-развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

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

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения организаци и занятия	Место проведения занятия	Примеч.
	Плани.	Факт.					
1			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	2	групповая	Спортивный зал	
2			Строевые упражнения. Строевые приемы. Разминка самбиста в движении по ковру.	2	групповая	Спортивный зал	
3			Упражнения для выведения из равновесия из различных исходных положений	2	групповая	Спортивный зал	
4			Уходы от удержания верхом поворачиваясь на живот, перекатом сторону с захватом ноги.	2	групповая	Спортивный зал	
5			Гигиенические требования к занимающимся. Гигиена мест занятий. Особенности питания самбиста.	2	групповая	Спортивный зал	
6			Упражнения с самбистским поясам. Прыжки с поворотом таза.	2	групповая	Спортивный зал	
7			Падение с опорой на руки: перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками в ковер.	2	групповая	Спортивный зал	
8			Удержание сбоку обратное, с обратным захватом рук.	2	групповая	Спортивный зал	
9			Основные положения самбиста. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие.	2	групповая	Спортивный зал	
10			Использование различных упражнений стретчинга для увеличение подвижности в суставах.	2	групповая	Спортивный зал	
11			Упражнения для бросков захватом ног.	2	групповая	Спортивный зал	
12			Уходы от удержания сбоку поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо.	2	групповая	Спортивный зал	
13			Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	2	групповая	Спортивный зал	
14			Упражнения с манекеном. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	2	групповая	Спортивный зал	

15			Падение на спину. С разбега вперед на спину кувырком в воздухе	2	групповая	Спортивный зал	
16			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	групповая	Спортивный зал	
17			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	2	групповая	Спортивный зал	
18			Падение на живот мост (борцовский, гимнастический) переворот с перекатом через грудь и живот.	2	групповая	Спортивный зал	
19			Уходы от удержания со стороны головы перекатом в сторону с захватом руки.	2	групповая	Спортивный зал	
20			Упражнения с мячом. Бросок и ловля мяча зацепом стопой зажимая ногами.	2	групповая	Спортивный зал	
21			Упражнения для подножек. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.	2	групповая	Спортивный зал	
22			Удержание поперек с захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом руки и ноги.	2	групповая	Спортивный зал	
23			Упражнения с манекеном. Броски манекена толчками руками.	2	групповая	Спортивный зал	
24			Упражнения для подсечек встречные махи руками и ногой.	2	групповая	Спортивный зал	
25			Уходы от удержания поперек сбрасывая через голову руками.	2	групповая	Спортивный зал	
26			Подвижная игра с элементами борьбы «Регби».	2	групповая	Спортивный зал	
27			Упражнения с мячом. Бросок мяча вверх и ловля руками,.	2	групповая	Спортивный зал	
28			Упражнения для зацепов ходьба на внутреннем крае стопы.	2	групповая	Спортивный зал	
29			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	групповая	Спортивный зал	
30			Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги.	2	групповая	Спортивный зал	
31			Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах.	2	групповая	Спортивный зал	
32			Упражнения для подхватов махи ногой назад с наклоном	2	групповая	Спортивный зал	
33			Активные и пассивные защиты от	2	групповая	Спортивный зал	

			переворачивания				
34			Забегания на «борцовском мосту». Броски партнера через бедро.	2	групповая	Спортивный зал	
35			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	2	групповая	Спортивный зал	
36			Строевые упражнения. Строевые приемы. Разминка самбиста в движении по ковру.	2	групповая	Спортивный зал	
37			Упражнения с сопротивлением партнера в положение лежа на спине.	2	групповая	Спортивный зал	
38			Уходы от удержания поперек перекатываясь через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	2	групповая	Спортивный зал	
39			Гигиенические требования к занимающимся. Гигиена мест занятий. Особенности питания самбиста.	2	групповая	Спортивный зал	
40			Акробатика. Кувырки в группировке - вперед, назад; согнувшись – вперед, назад.	2	групповая	Спортивный зал	
41			Падение на спину: падение назад через партнера стоящего на четвереньках.	2	групповая	Спортивный зал	
42			Учебные схватки на выполнения изученного удержания.	2	групповая	Спортивный зал	
43			Основные положения самбиста. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие.	2	групповая	Спортивный зал	
44			Использование различных упражнений стретчинга для верхней части туловища с использованием пояса.	2	групповая	Спортивный зал	
45			Упражнения для бросков захватом ног: подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2	групповая	Спортивный зал	
46			Комбинирование переворачивание с удержанием поперек.	2	групповая	Спортивный зал	
47			Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	2	групповая	Спортивный зал	
48			Упражнения с манекеном. Бег с манекеном на руках, на бедре, на спине.	2	групповая	Спортивный зал	
49			Падение на спину: падение назад прыжком в положении группировки.	2	групповая	Спортивный зал	
50			Активные и пассивные защиты от переворачивания	2	групповая	Спортивный зал	

51			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	групповая	Спортивный зал	
52			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	2	групповая	Спортивный зал	
53			Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2	групповая	Спортивный зал	
54			Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.	2	групповая	Спортивный зал	
55			Упражнения для подножек. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	2	групповая	Спортивный зал	
56			Активные и пассивные защиты от переворачивания	2	групповая	Спортивный зал	
57			Упражнения для развития ловкости с партнерам.	2	групповая	Спортивный зал	
58			Падение с приземлением на голову: из положения лежа на спине подъем разгибом с помощью и без помощи рук.	2	групповая	Спортивный зал	
59			Комбинирование переворачивания с удержания верхом.	2	групповая	Спортивный зал	
60			Подвижная игра с элементами борьбы «Регби».	2	групповая	Спортивный зал	
61			Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание лицом к стене, то же спиной к стене.	2	групповая	Спортивный зал	
62			Упражнения для выведения из равновесия: захватом руки и туловища сбоку рывком перевести на четвереньки.	2	групповая	Спортивный зал	
63			Уходы от удержания сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.	2	групповая	Спортивный зал	
64			Учебные схватки на выполнение изученного материала	2	групповая	Спортивный зал	
65			Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечья. Упражнения для развития силы.	2	групповая	Спортивный зал	
66			Упражнения для подножек: с партнерам имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера.	2	групповая	Спортивный зал	
67			Уходы от удержания сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.	2	групповая	Спортивный зал	
68			Челночный бег 3X10; Подтягивание из вися на высокой	2	групповая	Спортивный зал	

			и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				
69			Строевые упражнения. Строевые приемы. Разминка самбиста в движении по ковру.	2	групповая	Спортивный зал	
70			Упражнения для выведения из равновесия из различных исходных положений	2	групповая	Спортивный зал	
71			Уходы от удержания верхом поворачиваясь на живот, перекатом сторону с захватом ноги.	2	групповая	Спортивный зал	
72			Гигиенические требования к занимающимся. Гигиена мест занятий. Особенности питания самбиста.	2	групповая	Спортивный зал	
73			Упражнения с самбистским поясам. Прыжки с поворотом таза.	2	групповая	Спортивный зал	
74			Падение с опорой на руки: перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками в ковер.	2	групповая	Спортивный зал	
75			Удержание сбоку обратное, с обратным захватом рук.	2	групповая	Спортивный зал	
76			Основные положения самбиста. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие.	2	групповая	Спортивный зал	
77			Использование различных упражнений стретчинга для увеличение подвижности в суставах.	2	групповая	Спортивный зал	
78			Упражнения для бросков захватом ног.	2	групповая	Спортивный зал	
79			Уходы от удержания сбоку поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо.	2	групповая	Спортивный зал	
80			Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	2	групповая	Спортивный зал	
81			Упражнения с манекеном. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	2	групповая	Спортивный зал	
82			Падение на спину. С разбега вперед на спину кувырком в воздухе	2	групповая	Спортивный зал	
83			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	групповая	Спортивный зал	
84			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	2	групповая	Спортивный зал	
85			Падение на живот мост (борцовский, гимнастический)	2	групповая	Спортивный зал	

			переворот с перекатом через грудь и живот.				
86			Упражнения для подсечки: подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, падающему.	2	групповая	Спортивный зал	
87			Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2	групповая	Спортивный зал	
88			Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.	2	групповая	Спортивный зал	
89			Упражнения для подножек. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	2	групповая	Спортивный зал	
90			Активные и пассивные защиты от переворачивания	2	групповая	Спортивный зал	
91			Упражнения для развития ловкости с партнерам.	2	групповая	Спортивный зал	
92			Падение с приземлением на голову: из положения лежа на спине подъем разгибом с помощью и без помощи рук.	2	групповая	Спортивный зал	
93			Комбинирование переворачивания с удержания верхом.	2	групповая	Спортивный зал	
94			Подвижная игра с элементами борьбы «Регби».	2	групповая	Спортивный зал	
95			Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание лицом к стене, то же спиной к стене.	2	групповая	Спортивный зал	
96			Упражнения для выведения из равновесия: захватом руки и туловища сбоку рывком перевести на четвереньки.	2	групповая	Спортивный зал	
97			Уходы от удержания сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.	2	групповая	Спортивный зал	
98			Учебные схватки на выполнение изученного материала	2	групповая	Спортивный зал	
99			Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечья. Упражнения для развития силы.	2	групповая	Спортивный зал	
100			Упражнения для подножек: с партнерам имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера.	2	групповая	Спортивный зал	
101			Уходы от удержания сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.	2	групповая	Спортивный зал	
102			Челночный бег 3X10;	2	групповая	Спортивный зал	

			Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				
103			Упражнения для выведения из равновесия из различных исходных положений	2	групповая	Спортивный зал	
104			Уходы от удержания верхом поворачиваясь на живот, перекатом сторону с захватом ноги.	2	групповая	Спортивный зал	
105			Гигиенические требования к занимающимся. Гигиена мест занятий. Особенности питания самбиста.	2	групповая	Спортивный зал	
106			Упражнения с самбистским поясам. Прыжки с поворотом таза.	2	групповая	Спортивный зал	
107			Падение с опорой на руки: перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками в ковер.	2	групповая	Спортивный зал	
108			Удержание сбоку обратное, с обратным захватом рук.	2	групповая	Спортивный зал	
109			Основные положения самбиста. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие.	2	групповая	Спортивный зал	
110			Использование различных упражнений стретчинга для увеличение подвижности в суставах.	2	групповая	Спортивный зал	
111			Упражнения для бросков захватом ног.	2	групповая	Спортивный зал	
112			Упражнения с манекеном. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	2	групповая	Спортивный зал	
113			Падение на спину. С разбега вперед на спину кувырком в воздухе	2	групповая	Спортивный зал	
114			Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	групповая	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации программы

спортивный зал; оборудование (борцовский ковер, маты); спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, скакалки и т.д.); манекены.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная программа «Самбо»;
- диагностический материал.

Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

Мультимедийное оборудование:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование.

Место организации занятий - пришкольный стадион, спортивный зал

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребенок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

2.4. Оценочные материалы

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

2.5. Методические материалы

Описание методов обучения

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация схем, картограмм);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащи

Описание технологий, в том числе информационных

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий)

Формы организации учебного занятия

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Тематика и формы методических материалов по программе

наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;

- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);

- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

Дидактические материалы

К общеметодическим принципам относятся: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Характеристика этих принципов предусматривает раскрытие внутренних свойств, отражающих их связь с логикой определения меры педагогического воздействия на личность.

Алгоритм учебного занятия

Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

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

Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.

Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

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

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

Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Terra-Спорт, 2003.

Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

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

Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Terra-Спорт, 2000.

Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

для детей:

Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997

Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.

Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984

Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985

Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.