

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение общеобразовательная школа № 8
имени В.И. Севостьянова
города Белореченска

Принята на заседании
школьного методического совета
протокол №1 от 29.08.24г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 8
А.Г. Паронян
30 августа 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Уровень программы: *стартовый*
Срок реализации программы: *1 год*
Возрастная категория: *от 7 до 17 лет*
Состав группы: *до 20 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе

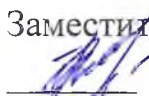
Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования Терзиян Артур Ардавасович

2024-2025 учебный год

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 О.В. Кононова

«20» 08 2024 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
ГОРОД БЕЛОРЕЧЕНСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ В.И.
СЕВАСТЬЯНОВА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Учитель: Терзиян Артур Ардавасович

Планирование составлено на основе рабочей программы Терзиян А.А.,
утвержденной педагогическим советом протокол № 1 от 30 августа 2024г.

Нормативно-правовая база

Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1245 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо"

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "самбо".
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр О.В. Матыцин
УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от 14 декабря 2022 г. N 1245

Пояснительная записка к общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Самбо» (далее программа).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Направленность

Физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Новизна.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр для учащихся начальной школы с элементами единоборства. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от возраста и увлеченности школьников. Поэтому включение в тренировку игр с элементами борьбы (удержание, стойки, прогибы) способствует созданию у занимающихся положительных эмоций и

достижения результатов. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Адресат программы.

Данная программа составлена для учащихся 7-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Объем и срок реализации программы.

Количество лет, необходимых для освоения программы - 1 год. Группа из 20 человек 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- изучить основные элементы борьбы самбо.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, учащиеся воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа дополнительного образования разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: Предполагается использование комплексов тренировок, которые могут применяться при наличии борцовского ковра. Все эти средства в комплексной форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Планируемые занятия состоят из следующих частей:

Вводное занятие

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировочного занятия, гигиенические требования, доведения плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тесты по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремление к спортивным достижениям во имя Родины
4. Россия – великая спортивная держава

Простейшие акробатические элементы

Знакомство и выполнение простейших акробатических элементов: кувырок в перед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Техника самостраховки

Изучение и отработка техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок и через партнера, стоящего в высоком партере (стойка на коленях и предплечьях).

Техника борьбы в стойке

Изучение и отработка техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, отхваты, ножницы, броски через голову.

Техника борьбы лежа

Изучение и отработка техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приемы, локально воздействующие на суставы и мышцы свободных верхних и нижних конечностей.

Подвижные спортивные игры

Подвижные спортивные игры с мячом и без мяча, командные и индивидуальные: футбол, ремби, волки и овцы, кошки и мышки, рыбаки, выбивной и т.д..

Итоговое занятие

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Обсуждение и постановление целей и задач на следующий год.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала.

Общие подготовительные упражнения:

Строевые упражнения:

- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота;
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "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);
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. 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. 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, силы с помощью партнера;
- Упражнения в положении на "борцовском мосту" ;
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой);
- 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;
- 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) ;
- 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;
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

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;
- Падение с опорой на ноги;
- Падение с приземлением на колени;
- Падение с приземлением на туловище.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 14 лет. Набор детей осуществляется по желанию без учета предварительной подготовки.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий:

1 год – 3 раза в неделю по 2 академических часа

Наполняемость учебной

группы: 3 группы
по 20 человек

Условия набора детей:

в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Набор детей в группы в августе. Комплектование групп проводится на первом занятии, с возможностью корректировки (при необходимости или недоборе учащихся).

Форма организации занятий:

групповая и индивидуально-групповая.

Формы и режим занятий:

обучение по данной образовательной программе дополнительного образования осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия.

Материально-техническое оснащение занятий:

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты).

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Внедряя компетентностный подход в образовательное пространство объединения «Основы спортивной борьбы Самбо» можно выделить основные направления компетенции обучающихся и критерии их эффективности.

Предметные компетенции	Деятельность	Компетентностный подход	Формы отслеживания предметных компетенций
Технологические	Участие в тренировках,	Практические занятия, инструктаж	Педагогическое наблюдение, учет
Предметные компетенции	Деятельность	Компетентностный подход	Формы отслеживания предметных компетенций

	соревнованиях; многократное выполнение упражнений		результативности участия обучающихся в соревнованиях
Продуктивные	Адаптация программ к возрасту, концентрация внимания, организация учебного процесса	Практические занятия, беседы, индивидуальный подход к каждому, здоровье сберегающие технологии	Наблюдение
Интеллектуальная	Анализ приемов, изучение	Консультирование, беседы, индивидуальные и групповые формы работы	Педагогическое наблюдение, учет результативности участия обучающихся в соревнованиях

На этап подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и составляет 20 человек.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Основные средства обучения:

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. Стойка обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища. Комплексы гимнастики. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять

дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Планируемые результаты:

Предметные:

- Учащиеся познакомятся историей возникновения борьбы самбо;
- Учащиеся познакомятся с основами техники и тактики самбо;
- Учащиеся научатся различным боевым приемам;
- Учащиеся научатся владеть собственным телом;
- Учащиеся узнают правила проведения соревнования по самбо, особенности судейства.

Метапредметные:

учебно-интеллектуальные:

- Учащиеся научатся выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Учащиеся научатся адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность;
- Учащиеся получают возможность научиться определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- Учащиеся получают возможность осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- Учащиеся получают возможность выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные:

- Учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

- Учащиеся научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Учащиеся получают возможность научиться координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- Учащиеся получают возможность аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные:

- Учащиеся научатся применять правила и пользоваться инструкциями;
- Учащиеся научатся формулировать проблемы;
- Учащиеся получают возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи;
- Учащиеся получают возможность научиться строить логические рассуждения, умозаключения и выводы. Личностные
- У учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- У учащихся могут быть сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности;
- У учащихся могут быть сформированы критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Воспитательные:

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. В коллективной и индивидуальной работе проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной и индивидуальной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	4	
2	Общая физическая подготовка	66	3	63
3	Специальная физическая подготовка	48	3	45
4	Техническая подготовка	33	3	30
5	Тактическая подготовка	33	3	30
6	Интегральная подготовка	33	3	30
7	Учебно-обобщающие встречи. Соревнования	33	3	30
8	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	252	23	229

В пункт 7 (Учебно-обобщающие встречи. Соревнования) включены мероприятия по воспитательной работе:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День пожилого человека»	сентябрь	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
2.	«День Самбо»	ноябрь	Соревнование	Фото и видеоматериалы
3.	«Ученик-тренер» (профориентация)	в течение учебного года	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
4.	«Ученик-судья»	в течение	Учебное	Фото и

	(профориентация)	учебного года	занятие	видеоматериалы
5.	«ДЕНЬ ПОБЕДЫ»	май	Соревнование	Фото и видеоматериалы

**Календарно-тематическое
планирование 1 год обучения**

1, 2, 3 группа

№ занятия/п	Тема занятия	Кол-во академических часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Комплектование групп.	2	02.09.2024		собеседование
2.	Комплектование групп.	2	04.09.2024		опрос
3.	Основные стойки: высокая и низкая	2	06.09.2024		собеседование
4.	Основные стойки: высокая и низкая	2	09.09.2024		наблюдение
5.	История развития борьбы самбо. Техника безопасности при выполнении упражнений	2	11.09.2024		наблюдение
6.	Основные стойки: высокая и	2	13.09.2024		наблюдение

	низкая				
7.	Основные стойки: высокая и низкая	2	16.09.2024		наблюдение

8.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	2	18.09.2024		наблюдение
9.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	2	20.09.2024		Наблюдение
10.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	22.09.2024		наблюдение
11.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	23.09.2024		Наблюдение
12.	История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	2	25.09.2024		собеседование
13.	История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	2	27.09.2024		собеседование
14.	Само-страховка и страховка соперника	2	30.09.2024		наблюдение
15.	Само-страховка и страховка соперника	2	02.10.2024		наблюдение
16.	Основные способы страховки соперника при броске	2	04.10.2024		наблюдение

17.	Основные способы страховки соперника при броске	2	07.10.2024		наблюдение
18.	Основные способы страховки соперника при броске	2	09.10.2024		наблюдение
19.	Основные способы страховки соперника при броске	2	11.10.2024		наблюдение
20.	Основные способы страховки соперника при броске	2	14.10.2024		наблюдение
21.	Основные способы страховки соперника при броске	2	16.10.2024		наблюдение
22.	Основные способы страховки соперника при броске	2	18.10.2024		наблюдение
23.	Основные способы страховки соперника при броске	2	21.10.2024		наблюдение
24.	Основные способы страховки соперника при броске	2	23.10.2024		наблюдение
25.	Основные способы страховки соперника при броске	2	25.10.2024		наблюдение
26.	Основные способы страховки соперника при броске	2	28.10.2024		наблюдение
27.	Основные способы страховки соперника при броске	2	30.10.2024		наблюдение
28.	Основные способы страховки соперника при броске	2	01.11.2024		наблюдение
29.	Основные способы страховки соперника при броске	2	04.11.2024		наблюдение
30.	Основные способы страховки соперника	2	06.11.2024		наблюдение

	при броске				
31.	Основные способы страховки соперника при броске	2	08.11.2024		наблюдение
32.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	11.11.2024		наблюдение
33.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	13.11.2024		наблюдение
34.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	15.11.2024		наблюдение
35.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	18.11.2024		наблюдение
36.	Переворот захватом руки и ноги изнутри	2	20.11.2024		наблюдение
37.	Переворот захватом руки и ноги изнутри	2	22.11.2024		наблюдение
38.	Заваливание задней подножкой	2	25.11.2024		наблюдение
39.	Заваливание задней подножкой	2	27.11.2024		Наблюдение
40.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	29.11.2024		Наблюдение
41.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	02.12.2024		Наблюдение
42.	Удержание со стороны головы	2	04.12.2024		Наблюдение
43.	Удержание со стороны головы	2	06.12.2024		наблюдение
44.	Удержание верхом	2	09.12.2024		Наблюдение
45.	Удержание верхом	2	11.12.2024		наблюдение

46.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	13.12.2024		наблюдение
47.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	16.12.2024		наблюдение
48.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	18.12.2024		наблюдение
49.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	20.12.2024		наблюдение
50.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	23.12.2024		наблюдение
51.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	25.12.2024		наблюдение

52.	Гимнастика	2	27.12.2024		наблюдение
53.	Гимнастика	2	30.12.2024		наблюдение
54.	Подвижные игры	2	01.01.2025		наблюдение
55.	Подвижные игры	2	03.01.2025		наблюдение
56.	Подвижные игры	2	06.01.2025		наблюдение
57.	Бросок захватом руки на плечо	2	08.01.2025		наблюдение
58.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	10.01.2025		наблюдение
59.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	13.01.2025		наблюдение

60.	Бросок через спину с захватом руки и пояса	2	15.01.2025		наблюдение
61.	Бросок через спину с захватом руки и пояса	2	17.01.2025		наблюдение
62.	Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи	2	20.01.2025		наблюдение
63.	Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи	2	22.01.2025		наблюдение
64.	Бросок через голову, бросок захватом двух ног	2	24.01.2025		наблюдение
65.	Бросок через голову, бросок захватом двух ног	2	27.01.2025		наблюдение
66.	Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	2	29.01.2025		наблюдение
67.	Рычаг локтя через бедро, узел ногой	2	31.01.2025		наблюдение
68.	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	2	03.02.2025		наблюдение
69.	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	2	05.02.2025		наблюдение
70.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	2	07.02.2025		наблюдение
71.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	2	10.02.2025		наблюдение

72.	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб	2	12.02.2025		наблюдение
73.	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб	2	14.02.2025		наблюдение
74.	Приемы самозащиты	2	17.02.2025		наблюдение
75.	Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	2	19.02.2025		наблюдение
76.	Использование приема которое возможно только в условиях реального столкновения в жизни	2	21.02.2025		наблюдение
78.	Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь,	2	24.02.2025		наблюдение
79.	Загиб руки за спину при подходе сзади	2	26.02.2025		наблюдение
80.	Рычаг кисти наружу, узел руки стоя	2	28.02.2025		наблюдение
81.	От прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу	2	03.03.2025		наблюдение
82.	От удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу	2	05.03.2025		наблюдение
83.	Спортивно – развлекательные игры	2	07.03.2025		соревнование
84.	Спортивно –	2	10.03.2025		соревнование

	развлекательные игры				
85.	Спортивно – развлекательные игры	2	12.03.2025		соревнование
86.	Спортивно – развлекательные игры	2	14.03.2025		соревнование
87.	Спортивно – развлекательные игры	2	17.03.2025		соревнование
88.	Спортивно – развлекательные игры	2	19.03.2025		соревнование
89.	Спортивно – развлекательные игры	2	21.03.2025		соревнование
90.	Спортивно – развлекательные игры	2	24.03.2025		соревнование
91.	Значение победы и поражения в спортивных играх.	2	26.03.2025		наблюдение
92.	Подготовка к показательным выступлениям	2	28.03.2025		наблюдение
93.	Подготовка к показательным выступлениям	2	31.03.2025		наблюдение
94.	Подготовка к показательным выступлениям	2	02.04.2025		наблюдение
95.	Подготовка к показательным выступлениям	2	04.04.2025		наблюдение
96.	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления	2	07.04.2025		соревнование
97.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	09.04.2025		наблюдение
98.	Самбо – наука об обороне, а не нападении. Теория	2	11.04.2025		собеседование
99.	Само-страховка и	2	14.04.2025		наблюдение

	страховка соперника				
100.	Основные способы страховки соперника при броске	2	16.04.2025		наблюдение
101.	Основные способы страховки соперника при броске	2	18.04.2025		наблюдение
102	Основные способы страховки соперника при броске	2	21.04.2025		наблюдение
103.	Основные способы страховки соперника при броске	2	23.04.2025		наблюдение
104	Основные способы страховки соперника при броске	2	25.04.2025		наблюдение
105	Основные способы страховки соперника при броске	2	28.04.2025		наблюдение
106.	Основные способы страховки соперника при броске	2	30.04.2025		наблюдение
107	Основные способы страховки соперника при броске	2	02.05.2025		наблюдение
108	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	05.05.2025		наблюдение
109	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	07.05.2025		наблюдение
110	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	09.05.2025		наблюдение
111	Переворот захватом руки и ноги изнутри,	2	12.05.2025		наблюдение

112	Заваливание задней подножкой	2	14.05.2025		наблюдение
113	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	16.05.2025		наблюдение
114.	Удержание со стороны головы	2	19.05.2025		наблюдение
115	Удержание верхом	2	21.05.2025		наблюдение
116	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	23.05.2025		наблюдение
117	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	26.05.2025		наблюдение
118	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	2	28.05.2025		наблюдение
119	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	2	30.05.2025		наблюдение
120	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	2	02.06.2025		наблюдение
121	Бросок захватом руки на плечо	2	04.06.2025		наблюдение

122.	Бросок захватом руки на плечо	2	06.06.2025		наблюдение
123.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	09.06.2025		наблюдение
124.	Спортивно - развлекающие игры	2	11.06.2025		соревнования
125	Подготовка к показательным выступлениям	2	13.06.2025		наблюдение

126	Подготовка к показательным выступлениям	2	16.06.2025		наблюдение
127	Подготовка к показательным выступлениям	2	18.06.2025		наблюдение
128	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.	2	20.06.2025		соревнования
129	Спортивно – развлекательные игры	2	23.06.2025		соревнования
130	Подведение итогов учебного года, анкетирование участников, планы на следующий учебный год.	2	25.06.2025		опрос

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе «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.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
 - участие в показательных выступлениях; - индивидуальные качества ребёнка.
- Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются: итоговая аттестация.**
- Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:
- фото и видеозаписи занятий и тренировок.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Физические упражнения

Год обучения 1; 2; 3; 4; 5.

Общая физическая подготовка:

1. Челночный бег 10х10, (с) 28,2; 27,8; 26,2; 25,7; 25.6
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса 4; 5; 7; 9; 10.
3. Отжимание в упоре лежа 20; 30; 40; 50; 55.
4. Прыжок в длину с места, (см) 130; 140; 145; 150; 170.
5. Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, (м) 5; 6; 7; 8; 10.

Специальная физическая подготовка

1. Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), (с) 19; 18; 17; 16; 15;
2. 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, (с) 25; 23; 21; 20; 19.
3. 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), (с) 21; 19; 17; 15; 14.

Технико-тактическая подготовка

Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа. (сумма баллов)

Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты). (сумма баллов)

Контрольно-измерительные нормативы

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

Физическая подготовка:

Скоростные качества

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Броски на протяжении 10 секунд с партнером без сопротивления.
3. 5 бросков (темп максимальный).

Силовые качества

1. Прыжок в длину с места.
2. Удержание ног в положении угла 90гр. в висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке).
3. Прыжок в высоту с места.
4. Подтягивание на перекладине (кольцах) до уровня подбородка.

Выносливость

1. Бег 400 метров на стадионе или по месту.
2. Броски манекена - 2 минуты (Тренер определяет стандартный прием).
3. Броски партнера 1 минуты (тренер определяет стандартный прием).

Гибкость

1. Гимнастический мост на ковре
2. Борцовский мост на ковре
3. Наклон вперед стоя на ковре
4. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье
5. Подъем ноги (пятки) к голове (за голову) сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине.

Координационные способности

1. Комплекс упражнений общего и вспомогательного характера (составляются тренером, выполняются вместе).
2. Имитация технико-тактических действий (комбинаций).
3. Эстафета с элементами технико-тактических действий.

Техническая подготовленность

1. Выполнение отдельных технико-тактических приемов стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления.
2. Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления.
3. Выполнение отдельных приемов (имитация) стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером).
4. Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером).
5. Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления.
6. Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом) стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером).
7. Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Интерактивные учебные пособия:

- 1.Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 2.Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 3.Куринной И. Самбо для профессионалов, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 4.Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
- 5."Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

Электронные ресурсы

- 1.Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
- 2.Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>

Список используемой литературы:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
2. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2 001 г.
7. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
8. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
 - а. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
13. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
 - а. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
14. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

-
16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
 17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
 18. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
 19. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
 20. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
 21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
 22. Сайт про институт развития Краснодарского края.