#

# 1.1.Пояснительнаязаписка

Восновуучебнойпрограммыположенынормативно-правовыеакты,регулирующиедеятельностьучрежденийдополнительногообразованияфизкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципыспортивнойподготовкисамбистов,результатынаучныхисследованийипередовойспортивнойпрактики.

Программасодержитнаучнообоснованныерекомендациипопостроению,содержаниюиорганизацииучебно-тренировочногопроцессапосамбо,возможныхрезультатахосвоенияпрограммыиметодахихоценки.

Содержаниедополнительнойобщеобразовательнойпрограммыразрабатываетсяс учетом:

- ФедеральногоЗаконаот29.12.2012№273-ФЗ«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»;

- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196г.Москва«ОбутвержденииПорядкаорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам»;

- ПостановленияПравительстваРеспубликиКомиот11апреля2019г.

№185«Остратегиисоциально-экономическогоразвитияРеспубликиКоминапериоддо2035года»;

-СП2.4.3648-20от28сентября2020г.№28,(далееСП2.4.3648-20)

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания иобучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи»,утвержденныеПостановлением Главного государственного санитарного врача РоссийскойФедерации;

**Уровеньпрограммы**-базовый-формированиефункциональнойграмотностиучащихсявизбранномвидедеятельности(т.е.свободноесамостоятельноеиспользованиенавыковиумений),освоениесодержанияповышеннойсложности,развитиеинтересовинавыков,формированиеустойчивоймотивации,специальныхзнанийипрактическихнавыков.

Реализацияпрограммынаданномуровнеосвоенияпредполагаетудовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширениеегоинформированностивопределеннойобразовательнойобласти,обогащениенавыками общенияи умениями.

**Направленность**программы-физкультурно-спортивная.

**Актуальностьпрограммы.**Занятиясамбо,какодинизвидовспортивныхединоборствпозволяютприобщитьучащихсякзанятиямспортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннеегармоничноеразвитиесамбистов,ихфизическойподготовленности,формированиежизненно-важныхдвигательныхуменийинавыков,составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых вбыту,трудовойи обороной деятельности.Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впиталавсебяогромныйпрактическийопыт, накопленныйвсеми видамиборьбынародов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьбавнесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характернымиприемами,которыеснезапамятныхвременпередавалисьотпоколениякпоколению.Комплексноеиспользованиеэтихприемовисоставляетотдельную,непохожуюнадругиевидыспортивнойборьбы-борьбусамбо.

Борьбасамбопредставляетсобойчрезвычайноценныйпомногообразиютехническийвидспорта.Поколичествутехническихитактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатойизвсехвидовборьбы,внастоящеевремякультивируемыхвмире.Вборьбесамборазрешаетсяприменятьвсеприемы,используемыевовсехвидахспортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбоизучаютсяи,вслучаенеобходимостиприменяются,приемызащитыотвсевозможныхударов,способыобезоруживания,действияпризадержании.

Самбосостоитизтрехдополняющихдругдругаразделов:спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самборазрешеноприменятьброски,захваты,удержания,болевыеприемы,перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемовзащиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской,турецкой,вольной,классической борьбы).

**Отличительные особенности программы:** даннаяпрограммаявляетсямодифицированнойипостроенанаоснове: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена наразвитие физических способностей, приобретение умений и навыковборьбысамбо.Входереализациипрограммыиспользуютсяличностно-ориентированныетехнологииобучения,позволяющиеосуществитьразностороннееразвитиеучащихсянаосновеиндивидуальнойработыскаждымучащимся.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей от 7 до 13 лет.

# Срокосвоенияпрограммы.

#  Срокиреализациипрограммы-2года.

# Объемпрограммы:

# 1год-144часавгод;

# 2год-144часавгод.

**Формыобучения**-очная.

**Режим занятий:**

1 годобучения-2разавнеделюпо2часа,

2годобучения-2разавнеделюпо2часа.

**Особенностиорганизацииобразовательногопроцесса**:

составгруппыпостоянный;видызанятийпоорганизационнойструктуре(групповые).

# 1.2.Цельизадачи

**Цельпрограммы**–формированиеосновздоровогообразажизни,укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихсячерезобучениесамбо.

# Задачипрограммы.

Обучающие:

* способствоватьразвитиюспортивногомастерствав борьбе самбо
* обучитьтехническимприёмам,тактическимдействиямиправиламборьбы самбо
* обучитьприёмамиметодамконтроляфизическойнагрузкиназанятиях;
* познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

* развитьдвигательныеспособностиуучащихся
* укрепитьличностныекачестваучащихся:выносливость,смелость,дисциплинированность
* сформироватьсоциальнуюактивностьиответственность.

Воспитательные:

* воспитатьнравственныеиволевыекачества
* воспитатьчувства«партнёрскогоплеча»,дисциплинированности,взаимопомощи
* сформироватьуучащихсяинтересксамостоятельнымзанятиямспортомвсвободноевремя
* сформироватьуучащихсяпотребностьведенияздоровогообразажизни
* содействоватьпатриотическомувоспитаниюподрастающегопоколения.

# Задачипрограммы для 1 года обучения.

Обучающие:

* изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
* познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
* познакомить с основными видами захватов
* обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

* обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
* сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
* развить простейшие двигательные навыки.

Воспитательные:

* сформироватьустойчивыйинтерескзанятиямборьбой самбо,мотивациюкздоровомуобразужизни
* воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма
* воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

# Задачипрограммы для 2 года обучения.

Обучающие:

* познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ
* изучить основы тактики борьбы самбо
* совершенствовать технику борьбы в стойке лежа
* обучить основным положениям правил проведения соревнований поборьбе самбо.

Развивающие:

* обучить умению взаимодействовать с партнером и командой
* развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма
* сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

* способствовать достижению личностно значимых результатов у обучающихся
* сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой
* воспитать способность к организации и самоорганизации
* воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

# 1.3.Содержаниепрограммы

**1.3.1.Учебный план**

**Учебно-тематическийплан1годаобучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеразделов/модулей | Кол-вочасов | Формыаттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводноезанятие | 1 |  | 1 | Контрольные нормативы по ОФП;технике. Тестыпотеории.Промежуточнаяаттестация. |
| 2 | Акробатическиеэлементы | 2 | 20 | 22 |
| 3 | Техникасамостраховки | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Техникаборьбывстойке | 2 | 24 | 26 |
| 5 | Техникаборьбылёжа | 2 | 22 | 24 |
| 6 | Простейшиеспособысамозащитыотзахватовиобхватов | 1 | 18 | 19 |
| 7 | Подвижныеигры,эстафеты |  | 18 | 18 |
| 8 | КонтрольныенормативыПромежуточная аттестация |  | 6 | 6 |
| 9 | Самостоятельная(внеаудиторная) работа | 2 | 6 | 8 | Творческийпродуктучащихся. |
| Итогообъемпрограммы | 12 | 132 | 144 |  |

# Учебно-тематическийплан2годаобучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеразделов/модулей | Кол-вочасов | Формыаттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводноезанятие | 0,5 |  | 0,5 | Контрольные нормативы по ОФП;технике. Тестыпотеории.Промежуточнаяаттестация. |
| 2 | Техника самостраховки иакробатическиеэлементы | 1 | 18 | 19 |
| 3 | Основытактикиспортивногосамбо. | 2 |  | 2 |
| 4 | Техникаборьбывстойке | 2 | 37 | 39 |
| 5 | Техникаборьбылёжа | 2 | 37 | 39 |
| 6 | Освобождениеотудушений | 1 | 9 | 10 |
| 7 | Защитаотзахватовиобхватов | 1 | 9 | 10 |
| 8 | Основные положения правилпроведениясоревнованийпоборьбесамбо. | 0,5 |  | 0,5 |
| 9 | Подвижныеигры,эстафеты |  | 17 | 17 |
| 10 | КонтрольныенормативыПромежуточная аттестация |  | 3 | 3 |
| 11 | Самостоятельная(внеаудиторная) работа | 1 | 3 | 4 | Творческийпродуктучащихся. |
| Итогообъемпрограммы | 11 | 133 | 144 |  |

**Тематическийплан-график.Самбо1годобучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Темазанятия | Количествочасов | Датапроведения(число,месяц,год) | Датапроведения(пофакту) |
| 1 | Теория.ИнструктажпоТБ.ОРУ.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 2 | ОРУ.Перекатывгрупировке.Эстафеты. | 2 |  |  |
| 3 | Строевыеупражнения.Кувыроквперёд.ОФП. | 2 |  |  |
| 4 | Строевыеупражнения.Кувырокназад.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 5 | Кувырки.Самостраховка(падениеназад).ОФП. | 2 |  |  |
| 6 | Сдачанормативов. | 2 |  |  |
| 7 | Перекаты,кувырки.Самостраховка(падениевперёд).ОФП. | 2 |  |  |
| 8 | Упр.навыносливость.Самостраховка.Эстафеты. | 2 |  |  |
| 9 | Теория.Борьбавстойке(передвижения,захваты).ОФП. | 2 |  |  |
| 10 | Кувырки,перекаты.Захваты.Выведениеизравновесия. | 2 |  |  |
| 11 | Самостраховка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 12 | Борцовскаяразминка.Борцовскиймост.Стойкинаголве,наруках. | 2 |  |  |
| 13 | Самостраховка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 14 | Борьбалёжа(удержаниесбоку). | 2 |  |  |
| 15 | Самостраховка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 16 | Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку. | 2 |  |  |
| 17 | Теория.Освобожденияотзахватов.ОФП. | 2 |  |  |
| 18 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватовзаруку. | 2 |  |  |
| 19 | Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку.ОФП. | 2 |  |  |
| 20 | Самостраховка.Захваты.Задняяподножка. | 2 |  |  |
| 21 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватовзаруку.ОФП. | 2 |  |  |
| 22 | Упр.навыносливость.Самостраховка.Эстафеты. | 2 |  |  |
| 23 | Кувырки.Самостраховка.Задняяподножка.ОФП.ОРУ.Силоваяподготовка.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 24 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватовзаодежду. | 2 |  |  |
| 25 | Теория.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 26 | Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку. | 2 |  |  |
| 27 | Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 28 | Самостраховка.Задняяподножка-удержание. | 2 |  |  |
| 29 | Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 300 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 31 | Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП. | 2 |  |  |
| 32 | Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку. | 2 |  |  |
| 33 | Теория.Передняяподножка.ОФП.ИнструктажпоТБ. | 2 |  |  |
| 34 | Болевойприём:рычаглоктя приудержаниисбоку. | 2 |  |  |
| 35 | Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП. | 2 |  |  |
| 36 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 37 | Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 38 | Сдачанормативов. | 2 |  |  |
| 39 | Самостраховка.Передняяподножка-удержание.ОФП. | 2 |  |  |
| 40 | Болевойприём:рычаглоктя приудержаниисбоку. | 2 |  |  |
| 41 | Теория.Бросокчерезбедро.ОФП. | 2 |  |  |
| 42 | Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОРУ.Силоваяподготовка.Эстафеты. | 2 |  |  |
| 43 | Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 44 | Болевойприём:рычаглоктя приудержаниисбоку.Эстафеты. | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 445 | Бросокчерезбедро.ОФП. | 2 |  |  |
| 446 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 447 | Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП. | 2 |  |  |
| 448 | Бросокчерезбедро-удержаниесбоку. | 2 |  |  |
| 449 | Теория.Освобождениеотудержаний.ОФП. | 2 |  |  |
| 550 | Болевойприём:рычаглоктясзахватомрукимеждуног. | 2 |  |  |
| 551 | Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 552 | Удержания.Освобождениеотудержаний.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 553 | Бросокчерезбедро-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 554 | Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов.Эстафеты. | 2 |  |  |
| 555 | Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 556 | Удержания.Освобождениеотудержаний.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 557 | Теория.Освобождениеотобхватовтуловища.ОФП. | 2 |  |  |
| 558 | Борьбалёжа(поперечноеудержание).Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 559 | Самостраховка.Бросокчерезбедро-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 660 | Освобождениеотобхватовтуловища.Эстафеты. | 2 |  |  |
| 661 | Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 662 | Удержания.Болевые приёмы:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 663 | Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 664 | Освобожденияотзахватов,обхватов.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 665 | Теория.Перевороты.ОФП. | 2 |  |  |
| 666 | Удержания.Освобождениеотудержаний -переворот.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 667 | Самостраховка.Бросокчерезбедро-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 668 | Сдачанормативов ОФП и СФП | 2 |  |  |
| 669 | Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП. | 2 |  |  |
| 770 | Удержания.Освобождениеотудержаний.Подвижныеигры. | 2 |  |  |
| 771 | Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 772 | Освобожденияотзахватов,обхватов.Подвижныеигры. | 2 |  |  |

# Тематическийплан-график.Самбо2годобучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темазанятия | Количествочасов | Датапроведения(число,месяц,год) | Датапроведения(пофакту) |
| 1 | Теория.ОФП.ИнструктажпоТ.Б. | 2 |  |  |
| 2 | Кувырки,падения.Самостраховка.Борцовскаяразминка.Удержаниес боку. | 2 |  |  |
| 3 | Кувырки.Самостраховка.Захватывстойке.Передвижения.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 4 | Сдачанормативов. | 2 |  |  |
| 5 | Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержаниесбоку.ОФП. | 2 |  |  |
| 6 | Длинныйкувырок.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Передняяподножка. | 2 |  |  |
| 7 | Самостраховка.Выведениеизравновесия.Передняя,задняяподножки.ОФП. | 2 |  |  |
| 8 | Кувырки,стойки,перемещения.Задняяподножка.Передняяподножка. | 2 |  |  |
| 9 | Теория.Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержаниесбоку.ОФП. | 2 |  |  |
| 10 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Боковаяподсечка. | 2 |  |  |
| 11 | Кувырки.Захваты,перемещения.Задняя,передняяподножки. | 2 |  |  |
| ОФП. |  |  |  |
| 12 | Кувырки.Захваты,перемещения.Передняяподсечка. | 2 |  |  |
| 13 | Самостраховка.Задняяподножка.Передняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 14 | Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержаниесбоку.Удержаниепоперёк. | 2 |  |  |
| 15 | Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП. | 2 |  |  |
| 16 | Кувырки.Захваты,перемещения.Задняя,передняяподножки. | 2 |  |  |
| 17 | Теория.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП. | 2 |  |  |
| 18 | Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 19 | Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП. | 2 |  |  |
| 20 | Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 21 | Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП. | 2 |  |  |
| 22 | Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 23 | Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП. | 2 |  |  |
| 23 | Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 225 | Теория.Самостраховка.Бросокчерезспину.ОФП. | 2 |  |  |
| 226 | Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 27 | Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП. | 2 |  |  |
| 28 | Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 29 | Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП. | 2 |  |  |
| 30 | Кувырки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен). | 2 |  |  |
| 31 | Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Болевой:рычаглоктя.ОФП. | 2 |  |  |
| 32 | Самостраховка.Захваты.Перемещения.Подножка(передняя,задняя). | 2 |  |  |
| 33 | Теория.Бросокчерезбедро.Задняяподножка.ОФП.Инструктажпо Т.Б. | 2 |  |  |
| 34 | Кувырки,забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворотножницы. | 2 |  |  |
| 35 | Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП. | 2 |  |  |
| 36 | Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая). | 2 |  |  |
| 37 | Сдачанормативов.ОФП. | 2 |  |  |
| 38 | Кувырки.Самостраховка.Задняяподножка,болевойрычаглоктя. | 2 |  |  |
| 39 | Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.ОФП. | 2 |  |  |
| 40 | Кувырки,забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворотножницы. | 2 |  |  |
| 41 | Теория.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП. | 2 |  |  |
| 42 | Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя, боковая). | 2 |  |  |
| 43 | Кувырки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен,встойке).ОФП. | 2 |  |  |
| 44 | Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 45 | Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворотножницы.ОФП. | 2 |  |  |
| 46 | Кувырки.Захваты.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя). | 2 |  |  |
| 47 | Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП. | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Кувырки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен,встойке). | 2 |  |  |
| 49 | Теория.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 50 | Кувырки,забегание.Удержание сбоку.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 51 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 52 | Самостраховка.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 53 | Стойканаруках.Колесо.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 54 | Кувырки,забегание.Удержаниесбоку.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 55 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка. Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 56 | Самостраховка.Бросокчерезспину.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 57 | Теория.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 58 | Кувырки,забегание.Удержаниепоперёк.Удержаниесбоку.Переворотножницы. | 2 |  |  |
| 59 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 60 | Самостраховка.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 61 | Стойки.Колесо.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 61 | Кувырки,забегание.Удержаниепоперёк.Удержаниесбоку.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 63 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 64 | Самостраховка.Бросокчерезбедро,спину.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 65 | Теория.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП. | 2 |  |  |
| 66 | Кувырки,забегание.Удержаниепоперёк.Удержаниесбоку.Переворотножницы. | 2 |  |  |
| 67 | Сдача нормативов ОФП и СФП | 2 |  |  |
| 68 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка. | 2 |  |  |
| 69 | Самостраховка.Бросокчерезбедро,спину.Болевой:рычаглоктя.ОФП. | 2 |  |  |
| 70 | Кувырки,забегание.Удержаниепоперёк.Удержаниесбоку.Болевой:рычаглоктя. | 2 |  |  |
| 71 | Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП. | 2 |  |  |
| 72 | Стойки.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка. | 2 |  |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения**

**Тема 1.Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасностиприпроведениитренировок,гигиеническиетребования,доведениеплана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формыодежды.Тест потехнике безопасности.

*Беседыпопатриотическомувоспитанию*:

1. ВыдающиесяспортсменыРоссии
2. Успехироссийскихборцовнамеждународнойарене
3. УстремлённостькспортивнымдостижениямвоимяРодины.
4. Россия–великаяспортивнаядержава.

# Тема2:Простейшиеакробатическиеэлементы

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувыроквперёд, кувырок назад,кувырок через плечо, кувырок через препятствие вдлинуи ввысоту,кульбит,колесо,ходьбанаруках.

**Практика:**Выполнениеакробатическихэлементов:кувырки,подстраховка.

# Тема3:Техникасамостраховки

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад.Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленяхипредплечьях.Падениевперёд,падениеназадинабокчерезпартнёра,стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд,держасьзарукупартнёра.Перекат черезплечо.

**Практика:** Отработкаприёмовсамостраховки.Выполнениепаденийиперекатов.Работа вспарринге.

# Тема 4:Техникаборьбывстойке

**Теория:** Изучение техникиборьбывстойке.Захваты.Выведениеизравновесия.Передвижения.Броски:задняяподножка,передняяподножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросокчерезбедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков изахватов.Отработканавыкавыведенияпротивникаизравновесия.

# Тема5:Техникаборьбылёжа

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевыеприёмы:Рычаглоктячерезбедроотудержаниясбоку,рычаглоктясзахватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемлениеахиллесовасухожилия.

**Практика:**отработкатехникиборьбылёжа,работавпарахнаудержание.

# Тема6:Простейшиеспособысамозащитыотзахватовиобхватов

**Теория:** Простейшиеспособызащитыотзахватовиобхватов.Изучениеболевых точек.

**Практика:** Отработкаспособовзащитыотзахватовиобхватов.Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватовтуловищаспередиисзади.Расслабляющиеударывболевыеточки.

**Тема7:Подвижныеспортивныеигры,эстафеты**

**Практика:** Подвижныеспортивныеигры,эстафеты.Футбол.Баскетбол.Эстафетысприменениембаскетбольного,набивногомячей,с элементами акробатики.

# Тема8:Контрольные нормативы

# Промежуточная аттестация

# Сдача нормативов ОФП и СФП

# Тема9:Самостоятельная (внеаудиторная) работа

**Теория:**Итогигода.Обсуждениерезультатов:удачиинеудачи.

**Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения**

# Тема 1. Вводноезанятие:

**Теория:**Профилактикатравматизма.Планработынагод.Беседапотехникебезопасностиигигиеническимтребованиямво времятренировок.

*Беседыпопатриотическомувоспитанию***:**

1. ВыступлениероссийскихспортсменовнаОлимпиадах.
2. ОлимпиадавСочи–триумфРоссии.
3. Гимн,флагРоссиидлястраны идля спортсмена.
4. Беседаослужбевармии.

# Тема2:Техникасамостраховки

**Теория:** Техникасамостраховкиипростейшиеакробатическиеприёмы.(Содержаниетемидентичнотемампервогогодаобучения)

**Практика:** Выполнениекувырков,техническаяотработкаподстраховкиисамостраховки.

# Тема3:Тактикаспортивногосамбо

**Теория:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки.Принятиерешения.Реализациярешения.

# Тема 4:Техникаборьбывстойке

**Теория:** Техникаборьбывстойке.Дистанция.Захваты.Стойкиипередвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка сзахватомразноимённойиодноимённойноги.Выведениеизравновесиярывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок черезспинусзахватомрукава и курткисоперника.

**Практика:** Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработкабросковиподсечек.

# Тема5:Техникаборьбылёжа

**Практика:** Техникаборьбылёжа.Переворачивания.Удержания.Болевыеприёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычагколена,ущемлениеикроножной мышцыголенью.

**Теория:** спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техникибезопасностипривыполнении приёмов.

# Тема6:Правилапроведениясоревнованийпосамбо

**Практика:** Основныеположенияправилпроведениясоревнованийпоборьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительностьсхватки.Одеждаучастников.Результатсхватки.Оценкатехническихдействий.

# Тема7:Техникаосвобожденияотудушения

**Теория:** Приёмыосвобожденияотудушений.Предварительныйрасслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения отудушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя ичерезспину.

**Практика:**отработкаприёмовотудушения,спарринг

# Тема 8:Простейшие приёмызащитыиобхватов

**Теория:** Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.**Практика:**Защитаотзахватовиобхватов.Предварительныйрасслабляющийудар-условиеосвобожденияотзахватовиобхватов.Освобождениеотзахватовзаодежду,конечностииобхватовзакорпуссзадииспереди: сбиваниемрук,спомощьюбросков,спомощьюзагибаруки.

# Зачётныйспарринг.

**Тема9:Подвижныеспортивныеигры.**

**Практика:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби снабивныммячом

# Тема10:Контрольные нормативы

# Промежуточная аттестация

# Сдача нормативов ОФП и СФП

**Тема11:** Самостоятельная (внеаудиторная) работа

**Теория:**Подведениеитоговзагод.Обсуждениерезультатов.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела.****Название темы** | **Содержание** | **Задания** | **Всего кол-во часов по теме программы** | **В том числе кол-во часов на самостоятельную работу** |
|  | **Теория** | **Практика** | **Текущий контроль** |
|  |  |  | **Теория** | **Практика** |  |  |  |
| **Раздел 4.****Тема 17** «Освобождение отзахватов» | Виды захватов в борьбе самбо | Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовкеИмитация освобождения от захватов  | 2 | 1 | 2 | 1 | - |
| **Раздел 5.****Тема 14**«Техника борьбы лежа» | Разрешенные технические действия во время борьбы лежа | Описать технические действия, приборьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать.Имитация выбранного действия  | 2 | 1 | 2 | **1** | **-** |

# Планируемыерезультаты

**Предметные**.

Обучающийся знает:

* + традиции,терминологию,историюборьбысамбо
	+ теорию выполнения основных приемов самбо.
	+ методикупроведениязанятий.
	+ правила проведения соревнований.
	+ запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

* + выполнятьбазовуюи сложнуютехникусамбо
	+ проводитьспарринговые схватки по самбо.
	+ участвоватьвсоревнованияхразличногоуровня,
	+ организовать свой тренировочный процесс
	+ судить спарринговые схватки

**Личностные**

* + сформированаустойчиваяпотребностькзанятиямфизическойкультуройиспортом череззанятиясамбо;
	+ воспитаныморально-волевыеинравственныекачества;
	+ сформированаактивнаяжизненнаяпозиция.

**Метапредметные**

* + понимаютцельвыполняемыхдействий;
	+ понимаютважностьсистематичностиипланированиятренировочногопроцесса;
	+ осуществляютконтрольсвоихдействий;
	+ анализируютиоцениваютрезультатысобственнойикоманднойтренировки,
	+ решают тактические задачи, используя известные техническиедействия.
	+ развитывыносливость, сила, ловкость ,координациядвижений;
	+ потребность, способность и готовность к анализуипринятиюрешений;

**Планируемые результаты 1 года обучения**

**Предметные**.

Обучающийся знает:

* + историю развития борьбысамбо
	+ технику безопасности на занятиях по самбо
	+ теорию выполнения базовых приемов самбо
	+ виды захватов в борьбе самбо
	+ запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

* + выполнятьбазовуютехникусамбо
	+ выполнятьбазовуютехнику акробатических упражнений
	+ проводитьспарринговые схватки по самбо
	+ участвоватьвсоревнованияхначальногоуровня.

**Личностные**

* + сформированаустойчиваяпотребностькзанятиямфизическойкультуройиспортом череззанятиясамбо;
	+ воспитаныморально-волевыеинравственныекачества;
	+ сформированаактивнаяжизненнаяпозиция.

**Метапредметные**

* + понимаютцельвыполняемыхдействий;
	+ понимаютважностьсистематичноститренировочногопроцесса;
	+ анализируютиоцениваютрезультатысобственнойтренировки,
	+ развитывыносливость, сила, ловкость,координациядвижений;

**Планируемые результаты 2 года обучения**

**Предметные**.

Обучающийся знает:

* + выдающихся спортсменов самбистов РФ
	+ технику безопасности на занятиях по самбо
	+ основы тактики борьбы самбо
	+ запрещенные действия в борьбе самбо
	+ основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

* + выполнятьусовершенствованную техникуборьбы в стойке и лежа
	+ проводитьспарринговые схватки по самбо
	+ участвоватьвсоревнованияхгородскогоуровня.

**Личностные**

* + сформировано умению взаимодействовать с партнером и командой
	+ сформированаустойчиваяпотребностькзанятиямфизическойкультуройиспортом череззанятиясамбо
	+ воспитана способность к организации и самоорганизации
	+ воспитаныморально-волевыеинравственныекачества.

**Метапредметные**

* + осознают и анализируют значимость выполняемыхдействий
	+ понимаютважностьсистематичноститренировочногопроцесса
	+ проводят анализ и самоанализ проведеннойсобственнойтренировки
	+ усовершенствованы выносливость, сила, ловкость,координациядвижений.

# 2.Условияреализациипрограммы

Оборудование:

* + - борцовскийковёр,
		- шведскиестенки,
		- навесныеперекладины,
		- мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

* борцовскиекуртки,
* мячи,
* утяжелённыемячи,
* теннисныемячи,
* скакалки,
* маты.

# 2.1.Методыитехнологииобученияивоспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правиламисоревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения черездвиженияотглавногокпроизводному,отпростогоксложномуиотусловного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёмаимеетединуюструктуру.Должноевниманиеуделяетсяхарактеристикетрадиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – пофазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах,языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений,кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основныхпериодаподготовки:периодфундаментальнойподготовки,соревновательный период и переходный. Различие методик заключается восновномвколичествеэтаповимезоциклов(месячныйпериодподготовки).В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкойспортсмена.Например,вовтягивающеммезоциклеплавноповышаютинтенсивностьнагрузки;объемтренировочнойнагрузкиувеличиваютпостепенно.Вбазовоммезоциклепланируютсяосновныетренировочныенагрузки,увеличиваютфункциональныевозможностиорганизма.Вшлифовочноммезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те илииные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачидальнейшегосовершенствованиятактико-техническогомастерстваисиловыхкачеств.Всоревновательныйпериодглавнойзадачейявляетсясохранениеиреализация достигнутойспортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в деньсоревнований,априотсутствиивыступленийпоформесоответствуютзанятиямпредсоревновательногомезоцикла.

Впереходномпериоденужнопредупредитьперетренированностьорганизма,т.к.невозможнодолгоподдерживатьвысокуюспортивнуюформу. Основным средством поддержания тренированности в этот периодявляютсязанятия ОФП.

***Методы, применяемые на занятиях по самбо:***

***Словесные:***рассказ,объяснение темызанятий.

***Наглядный****:*показупражнения,техники.

***Практические:***

*Равномерныйметод*.Упражнениявыполняютсяспостояннойотносительностьюнапротяжении определённого времени.

*Повторныйметод*.Разучиваниеилиотработкаодногоитогожетехнического действия сперерывамидля отдыха.

Этиметодыявляютсяосновнойчастьютренировкивборьбесамбо.

Важнымакцентомтехническойтренировкиявляетсяконцентрация.Каждый самбистдолжен постоянно иметь в виду насколько положение телаибаланс правильный.

*Координационныйметод.*Координацияподразумеваетконтрольучеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируетсяреакция,равновесие.Координациявзначительноймереопределяетсянаследственностьюиразвитиемвраннемдетстве,номожетбытьопределенноразвитапутемтренировок.

Дляподготовкиксоревнованиямможетиспользоватьсяинтервальныйметод и соревновательный.

*Интервальный метод* – отработка действий в высоком темпе в короткиеотрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например,отработкаброскачерезбедровтечение2-хминутсбольшойинтенсивностьюиотдыхом через30сек.

*Соревновательный метод* – основан насоперничестве между ученикамиза лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иногозадания,атакжекаксамостоятельнаяформатренировки(прикидки,соревнования).

***Игровые***спортивныеигрыиусловныеигрысконкретнымсюжетом(«пятнашки»).

Вобученииивоспитанииученикаруководящаярольпринадлежитпедагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы.Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычкиспортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личностьученикаформируетсявобщейсистемевоспитания:всемье,вшколеивнешкольныхорганизациях.

# 2.2.Формыконтроля,промежуточнойаттестации

Контрольпроводитсяввиде:контрольныхнормативовпоОФП,техническойподготовке;тестовпотеориисамбо.Атакжепроводитсяоцениваниевпроцессетренировочныхисоревновательныхпоединков

**Формы проведения контроля,промежуточнойаттестации 1-2 года**

**обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Видконтроля** | **Цель,задачи** | **Формапроведения** | **Сроки** | **Критерии** |
| Текущий | Определениеуровняфизическогоразвития наразличныхэтапахподготовки | Специальныетесты,направленныена силу,ловкость, быстроту | Началоучебногогода | ***Высокий***уровень –выполнить всетесты.***Средний*** –частичноевыполнение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | тестов.***Низкий*** – отказилиневозможностьвыполненияупражнений. |
| Текущий | Выявлениеуровнязнаний,умений,навыков поизучаемымтемам | Проведениеконтрольныхтренировок | Середина учебного года | ***Высокий*** –выполнениетехники безошибок***Средний*** –допущение 3-4ошибок в выполнениитехники.***Низкий***–слабоевыполнениетехники,более4 ошибок. |
| Промежуточнаяаттестация | Проверкаполученныхзнаний иумений заучебныйгод | Проведениеконтрольныхтренировок | Конецучебногогода(май) | Правильное икачественноевыполнениетехники упражнений исиловыхнормативов. |

# Списокиспользованнойлитературы.

**Нормативно-правовыедокументы**

* 1. Федеральныйзаконот29.12.2012г.№273–ФЗ«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»;
	2. Проектконцепцииразвитиядополнительногообразованиядетейдо2030года;
	3. Порядокорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммамот09ноября2018№196;
	4. СП2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологическиетребованиякорганизациямвоспитанияиобучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи»,утвержденныеПостановлениемГлавногогосударственногосанитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далееСП2.4.3648-20);
	5. ПриказМинистерстватрудаисоциальнойзащитыРоссийскойФедерацииот05.05.2018№298«Обутверждениипрофессиональногостандарта«Педагогдополнительногообразованиядетейивзрослых»;
	6. ПриказМинистерстваобразованияинаукиРоссии№882,Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации иосуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализацииобразовательныхпрограмм»(вместес«Порядкоморганизациииосуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализацииобразовательныхпрограмм»;
	7. ПриложениекписьмуДепартаментагосударственнойполитикивсфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФот18.11.2015№09-3242«Онаправленииинформации»(Методическиерекомендациипопроектированиюдополнительныхобщеобразовательныхпрограмм(включаяразноуровневыепрограммы);
	8. Целеваямодельразвитиярегиональныхсистемдополнительногообразованиядетей
	9. ПостановлениеПравительстваКоми«Остратегиисоциально-экономическогоразвитияРеспубликиКоминапериоддо2035года»от11.04.2019 №185;
	10. ПриказМинистерстваобразования,наукиимолодёжнойполитикиРеспубликиКоми«Обутвержденииправилперсонифицированногофинансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от01.06.2018 года№214-п;
	11. ПриложениекписьмуМинистерстваобразования,наукиимолодёжнойполитикиРеспубликиКомиот27января2016г.№07-27/45 «Методическиерекомендациипопроектированиюдополнительныхобщеобразовательных-дополнительныхобщеразвивающихпрограммвРеспубликеКоми»;
	12. Концепциядуховно-нравственногоразвитияивоспитанияличностигражданинаРоссии;
	13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.14.ЛицензиинаосуществлениедеятельностиМУДОЦДОД «Успех»№1877-уот14.09.2020
1. Положениепосоставлениюдополнительнойобщеобразовательнойпрограммы–дополнительнойобщеразвивающейпрограммывМУДОЦДОД«Успех» (Протоколот05.04.2021№1,утв.директоромМУДО«ЦДОД «Успех»05.04.2021)
2. Методическиерекомендациипореализацииадаптированныхдополнительныхобщеобразовательныхпрограмм,способствующихсоциально-педагогическойреабилитации, профессиональномусамоопределениюдетейсограниченнымивозможностямиздоровья,включаядетей-инвалидов,сучетомихособыхобразовательныхпотребностейот29.03.2016г.№ВК641/09

Списоклитературыдляпедагогов:

* 1. ВаисовК.М.,КудрявцевД.В.Борьбасамбо.Техникаиметодикаобучения.-"ОмГТУ" 2010г.
	2. ХарлампиевА.АСистемасамбо -Москва"Фаир-пресс",2004г.
	3. ЧумаковЕ.М.СтоуроковСАМБО/ПодредакциейС.Е.Табакова.-Изд.5-е,испр.и доп. -М.: Физкультураиспорт,2002.
	4. ХарлампиевА.АСистемасамбо -Москва"Фаир-пресс",2004г.

Электронныересурсыдляпедагогов:

1. <http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB>
2. <https://sambo.ru/>

Электронныересурсыдляучащихся:

1)<https://vk.com/sambo_federation>

**Приложение 1**

**План воспитательной работы на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление воспитательной деятельности | Мероприятие | Ответственные | Срок |
| Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности) | 1.Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!» | Педагог дополнительного образования | октябрь |
| 2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой» | Педагог дополнительного образования | сентябрь |
| 3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией. | Педагог дополнительного образования | Сентябрь |
| 4. Инструктаж о безопасности на водных объектах. | Педагог дополнительного образования | В течение года |
| 5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту. | Педагог дополнительного образования | В течение года |
| 6. Инструктаж «Антитеррористическая защищенность». | Педагог дополнительного образования | В течение года |
| Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию) | 1.Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ) | Педагог дополнительного образования | май |

**Приложение 2**

**План работы с родителями учащихся на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок проведения | Место проведения |
| 1 | Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год | 1-15 сентября | МУ ДО ЦДОД «Успех» |
| 2 | Индивидуальные беседы с родителями, учащимися. | В течениие года | МУ ДО ЦДОД «Успех» |
| 3 | Родительское собрание  | Сентябрь, май | МУ ДО ЦДОД «Успех» |

**Приложение 3**

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности**

*Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП* включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

 Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовкинаэтапеначальнойподготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольныеупражнения(тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг,весоваякатегория34 кг,весовая категория38кг |
| Скоростныекачества | Бег60м(неболее11,8с) | Бег60м(неболее12,2 с) |
| Выносливость | Бегна500 м | Бегна500 м |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (неболее2 мин5 с) | (неболее2 мин25с) |
| Силовыекачества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее2раз) | Подтягивание из виса нанизкойперекладине(не менее7раз) |
| Сила | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу(не менее10раз) | Сгибаниеиразгибаниеруквупоре лежана полу(не менее5раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Подъем туловища лежанаспине за 11с(не менее10раз) | Подъем туловища лежа наспине за11с(не менее8раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее130см) | Прыжок в длину с места(не менее125см) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг,весоваякатегория43 кг,весоваякатегория46 кг,весоваякатегория50кг |
| Скоростныекачества | Бег60м(неболее11,6 с) | Бег60м(неболее12с) |
| Выносливость | Бегна500 м(неболее2 мин15с) | Бегна500 м(неболее2 мин35с) |
| Силовыекачества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее2раз) | Подтягивание из виса нанизкойперекладине(не менее7раз) |
| Сила | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу(не менее9раз) | Сгибаниеиразгибаниеруквупоре лежана полу(не менее5раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Подъем туловища лежанаспине за 12с(не менее10раз) | Подъем туловища лежа наспине за12с(не менее8раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее130см) | Прыжок в длину с места(не менее125см) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг,весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг,весоваякатегория65+ кг |
| Скоростныекачества | Бег60м(неболее12с) | Бег60м(неболее12,4 с) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выносливость | Бегна500 м(неболее2 мин25с) | Бегна500 м(неболее2 мин45с) |
| Силовыекачества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее1раз) | Подтягивание из виса нанизкойперекладине(не менее2раз) |
| Сила | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу(не менее4раз) | Сгибаниеиразгибаниеруквупоре лежана полу(не менее1раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Подъем туловища лежанаспине за 13с(не менее10раз) | Подъем туловища лежа наспине за13с(не менее8раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее130см) | Прыжок в длину с места(не менее125см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовкина тренировочном этапе**

**(этапеспортивнойспециализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольныеупражнения(тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весоваякатегория34кг,весоваякатегория35кг,весоваякатегория37кг,весоваякатегория38 кг,весоваякатегория40 кг,весовая категория42 кг |
| Скоростныекачества | Бег60м(неболее10,1 с) | Бег60м(неболее10,5 с) |
| Выносливость | Бег800м(неболее3мин) | Бег800м(неболее3 мин25с) |
| Силовыекачества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее7раз) | Подтягивание из виса нанизкойперекладине(не менее11раз) |
| Сила | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу(не менее14раз) | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу(не менее8раз) |
| Подъем ног до хвата рукамиввисенагимнастическойстенке | Подъемногдохватарукамиввисенагимнастическойстенке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (не менее8раз) | (не менее3раз) |
| Приседание со штангойвесомнеменее100%собственного веса(не менее6раз) | Приседание со штангойвесомнеменее100%собственного веса(не менее3раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее160см) | Прыжок в длину с места(не менее145см) |
| Техническоемастерство | Обязательнаятехническаяпрограмма |
| весоваякатегория43кг,весоваякатегория46кг,весоваякатегория47кг,весоваякатегория50кг,весоваякатегория51 кг,весоваякатегория54 кг |
| Скоростныекачества | Бег60м(неболее9,9с) | Бег60м(неболее10,3 с) |
| Выносливость | Бег800м(неболее3 мин10с) | Бег800м(неболее3 мин35с) |
| Силовыекачества | Подтягивание из виса наперекладине (не менее 7раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине (неменее11раз) |
| Сила | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу(не менее14раз) | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу(не менее8раз) |
| Подъем ног до хвата рукамиввисенагимнастическойстенке(не менее8раз) | Подъемногдохватарукамиввисенагимнастическойстенке(не менее3раз) |
| Приседание со штангойвесомнеменее100%собственного веса(не менее6раз) | Приседание со штангойвесомнеменее100%собственного веса(не менее3раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее160см) | Прыжок в длину с места(не менее145см) |
| Техническоемастерство | Обязательнаятехническаяпрограмма |
| весоваякатегория55кг,весоваякатегория59кг,весоваякатегория65кг,весовая |

|  |
| --- |
| категория65+кг,весоваякатегория71кг,весоваякатегория71+кг |
| Скоростныекачества | Бег60м(неболее10,3 с) | Бег60м(неболее10,7 с) |
| Выносливость | Бег800м(неболее3 мин20с) | Бег800м(неболее3 мин45с) |
| Силовыекачества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее7раз) | Подтягивание из виса нанизкойперекладине(не менее11раз) |
| Сила | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу(не менее14раз) | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу(не менее8раз) |
| Подъем ног до хвата рукамиввисенагимнастическойстенке(не менее8раз) | Подъемногдохватарукамиввисенагимнастическойстенке(не менее3раз) |
| Приседание со штангойвесомнеменее100%собственного веса(не менее6раз) | Приседание со штангойвесомнеменее 100%собственного веса(не менее3раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее160см) | Прыжок в длину с места(не менее145см) |
| Техническоемастерство | Обязательнаятехническаяпрограмма |

**Технико-тактическая подготовка**

**НормативыОФПиСФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нормативы** | **29 – 47 кг** | **53 – 66 кг** | **свыше73кг** |
| **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **специальная****физическаяподготовка** | **Приседаниеспартнёром****равноговеса(раз)** | **5** | **6** | **7** | **8** | **2** | **3** |
| **Пятикратноевыполнение****вставаниянамост(сек)** | **16,5** | **15,5** | **16,5** | **15,5** | **16,5** | **15,5** |
| **Забегание на мосту:3-влево,3-вправо.** | **19,0** | **18,0** | **19,0** | **18,0** | **26,0** | **25,0** |
| **10бросковпартнёрас****колен«мельница»(сек)** | **33,0** | **30,0** | **34,0** | **31,0** | **35,0** | **32,0** |
| **10кувырковвперёд(сек)** | **18,4** | **18,0** | **18,4** | **18,0** | **18,4** | **18,0** |

**Критерииоценкиличностныхиметапредметныхрезультатовосвоенияпрограммы:**

* владениезнаниямиобособенностяхиндивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактикизаболеванийсредствамифизическойкультуры,вчастностиборьбы самбо;
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения ивзаимодействия с тренером, партнером, соперникомвпроцессезанятийфизическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельности вборьбе самбо;
* умениеразрешать спорныепроблемынаосновеуважительногоидоброжелательногоотношениякокружающим,самообладаниемприпроигрышеивыигрыше;
* умениесодержатьвпорядкеспортивныйинвентарьиоборудование,спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивнымсоревнованиям;
* умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движениякрасиво,легкои непринужденно;
* владениеумениемоцениватьситуациюиоперативноприниматьрешения
* умение находитьадекватныеспособыповеденияивзаимодействияспартнерамивовремяучебной иигровойдеятельности.
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений,элементовборьбы самбо,атакжепримененияихвигровойисоревновательнойдеятельности;
* умениемаксимальнопроявлятьфизическиеспособностипривыполнениитестовых заданий по разделам программы;