

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

Принята на заседании
Педагогического совета:
от «02» сентября 2024 года
Протокол № 161

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №14»
А.Н. Тряпочкина
Приказ № 117/о
от «06» сентября 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Аббасов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Красногвардейский, 2024

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность* и разработана для детей 9-15 лет. Программа направлена на формирование у обучающихся потребности в самосовершенствовании и развитие их двигательных способностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),
9. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные

программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06),

12. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

13. Методические рекомендации по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 № 06-1207),

14. Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

15. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

16. Устав МБОУ «СОШ №14»;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, она также обеспечивает организацию

содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к занимающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и может представлять собой целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

Адресат общеразвивающей программы. Набор обучающихся в коллективе проводится по принципу свободного выбора при наличии у ребёнка желания заниматься данным видом спорта. Данная программа рассчитана на 3 года и направлена на обучение детей 9-15 лет имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Режим занятий. 1 академический час – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 разв неделю по 2 академических часа.

Объём и срок освоения общеразвивающей программы.

Объём программы – 420 часов. Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 35 недель. Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 140 часов в год, 2 год обучения: 140 часов в год, 3 год обучения: 140 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

Форма обучения – очная. По типу управления учебным процессом используется в основном система – групповые, индивидуальные, парные, теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Виды занятий: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы «Самбо»

Цель программы: формирование у обучающихся потребности в самосовершенствовании и создание условий для реализации их творческих возможностей.

Задачи программы.

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;
- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо;
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмами методам контроля физической нагрузки на занятиях.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой;
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо;
- развить простейшие двигательные навыки;
- развить двигательные способности у учащихся;
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма;
- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у обучающихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
1 год обучения					
1.	Вводные занятия	1	0	1	Устный опрос

2.	Простейшие акробатические элементы	2	8	10	тестирование
3.	Техника самостраховки	4	21	25	зачет
4.	Техника борьбы в стойке	4	26	30	зачет
5.	Техника борьбы лёжа	4	26	30	зачет
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	11	15	зачет
7.	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	4	9	13	зачет
8.	Подвижные спортивные	1	7	8	тестирование
9.	Соревнования	3	5	8	соревнования, педагогический мониторинг
Итого:		27	113	140	

Учебный план

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
2 год обучения					
1.	Вводные занятия	1	0	1	Устный опрос
2.	Техника самостраховки Простейшие акробатические элементы	1	5	6	тестирование мониторинг
3.	Основы тактики спортивного самбо	4	16	20	зачет соревнования
4.	Техника борьбы в стойке	3	15	18	зачет
5.	Техника борьбы лежа	3	15	18	зачет
6.	Основные положения проведения соревнований по борьбесамбо.	3	0	3	зачет соревнования
7.	Защита от ударов руками.	4	11	15	зачет
8.	Защита от ударов ногами.	4	11	15	зачет
9.	Освобождение от удушений	3	12	15	зачет
10.	Защита от захватов и обхватов.	2	13	15	зачет
11.	Подвижные и спортивные игры.	1	13	14	тестирование
Итого:		29	111	140	

Учебный план

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
3 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	0	1	тестирование
2.	Техника самостраховки	1	7	8	зачет
3.	Техника борьбы в стойке	1	8	9	зачет
4.	Техника борьбы лёжа	1	8	9	зачет
5	Основы тактики спортивного самбо	1	4	5	зачет
6	Основы тактики рукопашного боя	1	4	5	зачет соревнования
7	Освобождение от захватов и удушений	1	8	9	зачет
8	Защита от ударов руками	1	3	4	зачет
9	Защита от ударов ногами	1	3	4	зачет
10	Защита от нападения лёжа	1	3	4	зачет
11	Защита от нападающего с ножом	1	3	4	зачет
12	Защита от нападающего с палкой	1	3	4	зачет
13	Подвижные спортивные игры	0	4	4	тестирование
Итого:		12	58	70	

Примечание: занятия в двух группах по 2 часа в неделю.

Содержание учебного плана 1 год обучения

Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка,

задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

2 год обучения

Вводное занятие: Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Тема 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Тема 3: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки.

Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Защита от ударов руками. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки.

Тема 8: Защита от ударов ногами. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

Тема 9: Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Тема 10: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

3 год обучения

Вводное занятие: Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год. Гигиенические требования. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2: Техника самостраховки и акробатические элементы. (Содержание тем идентично темам 2 и 1 года обучения)

Тема 3: Основы тактики рукопашного боя. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

Тема 7: Защита от ударов руками. Защита от ударов палкой. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

Тема 8: Защита от ударов ногами. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

Тема 9: Освобождение от удушений. Расслабляющий удар как условие успешного освобождения от удушения.

Тема 10: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.

Тема 11: Защита от нападающего с ножом. Защита от удара ножом снизу и сверху.

Тема 12: Защита от нападающего с палкой. Задержание и сопровождение загибом руки.

Тема 13: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. К ним относятся:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность выполняемых действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка:
 - знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);
 - владеть специальной терминологией;
 - знать тактику, правила борьбы самбо;
 - знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;
2. Практическая подготовка:
 - применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,
 - выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
 - уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),
 - взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	68	136	2 занятия по 2 часа в неделю.
2 год	1 сентября	31 мая	34	68	136	
3 год	2 сентября	31 мая	34	68	136	
Каникулы: 26 октября- 04 ноября 28 декабря – 08 января 21 марта – 30 марта 28 мая – 31 августа						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре при наличии следующего оборудования:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран),
- гимнастические стенки,
- гимнастические палки,
- маты,
- набивные мячи,
- скакалки,

- канат,
- гантели,
- утяжелители,
- тренажеры,
- форма для самбо.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность осуществляет педагог дополнительного образования.

Квалификационные требования к педагогу, реализующему программу:

- обладает педагогическим образованием;
- способен применять полученные профессиональные знания в практике своей деятельности;
- знает закономерностей взаимодействия личности и общества, социального поведения и формирования личности;
- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Методическое обеспечение.

Формы организации занятий. По типу управления учебным процессом используется в основном система – групповые, индивидуальные, парные, теоретические занятия.

Несколько раз в течение учебного года проходят соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология дистанционного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п.

Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные

упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемы и контрприемы.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Дидактические материалы:

- подборка журналов и других материалов из различных средств массовой информации;
- тесты для проведения контроля знаний;
- наглядные пособия (таблицы, электронные презентации, видеоуроки).

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физ. качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Особое внимание в тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами

единоборств. По окончании годичного цикла подготовки занимающиеся выполняют нормативы по ОФП.

В программу внесены:

- гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;

Средства подготовки юных борцов (обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

Средства подготовки из других видов спорта;

Средства воспитания личности;

Правила и нормы ТБ;

Теоретические сведения;

Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Тренировочные занятия должны быть согласованы; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости занимающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции

организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий занимающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности юного борца: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, «Веселые старты»),
- повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге),
- круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Методы обучения базисной технике самбо:

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо.

Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен

прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

2.3. Формы контроля и аттестации

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;

итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, соревнования.

Результаты фиксируются в журналах.

Оценочные и методические материалы

Разрабатывая диагностический материал следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения.

Педагогический мониторинг.

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя: текущий контроль и промежуточную аттестацию (проводится в конце учебного модуля).

Текущий контроль осуществляется регулярно в течение учебного года руководителем детского объединения. Начинается текущий контроль с входной диагностики. Формы входной диагностики: тестирование.

Промежуточная аттестации проводится в конце каждого модуля обучения по данной образовательной программе. Форма промежуточной аттестации – тестирование.

Система контроля и зачетные требования

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы.		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10сек
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150см
Гибкость	клон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см
	Подъем туловища (20 с.)	+	+	Не менее 15раз

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Результаты выполнения тестов для занимающихся 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по самбо и зачисления в группу начальной подготовки.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. *Бег на 30, 800 метров*

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. *Прыжок в длину с места*

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. *Подтягивание на перекладине*

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.*

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

7. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

Список литературы

Литература для педагога

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.
2. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. -2001.-№1.
3. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования.–Изд.доп.– М.:ШкольнаяПресса,2008.
4. Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И.Маленкова. - М.,2012.
5. Сластенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Сластенин.-изд.2-е.- М.,2014
6. Харлампиев А.А. Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.

Литература для обучающихся:

1. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007.
2. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007.
3. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006
4. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИРПРЕСС.