

Краснодарский край, МО Туапсинский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Советского Союза Бориса Митрофановича Ляха г. Туапсе

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



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 2
им. Б.М. Ляха г. Туапсе
К.Ю. Исаева
«30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«САМБО В ШКОЛУ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (72 часов)
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор составитель:
Козленко Юрий Алексеевич
Учитель физической культуры, педагог
дополнительного
образования

Туапсе, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	5
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Планируемые результаты.	9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации.	10
2.1.	Календарный учебный график.	10
2.2.	Условия реализации программы.	22
2.3.	Формы аттестации.	23
2.4.	Оценочные материалы.	24
2.5.	Методические материалы.	24
2.6.	Краткий словарь терминов самбо	43
2.7.	Список литературы.	46

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

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо в школу» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях привлечения подростков к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья и формирования у них определённых ценностных ориентаций.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо в школу» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Самбо в школу» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного

досуга, удовлетворение потребности детей в -различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7-17 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Набор обучающихся производится по желанию учащихся и родителей. Состав группы разновозрастный от 15 до 20 человек .

Объем программы: 72 часа в год

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо в школу» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

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

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – базовый

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе

проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом в 10 мин. Между занятиями, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённых 04.07.14г. № 41.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Самбо» разработана с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изложения изучаемого материала и предполагает дальнейшее выстраивание индивидуальной траектории личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Сформированные группы являются основным составом объединения. Виды занятий определены содержанием программы - беседы, просмотры видеофильмов, встречи с интересными людьми, круглый стол, практические занятия, самостоятельные тренировки, учебные занятия, медико-восстановительные мероприятия, борьба, соревнования, сдача контрольных нормативов, спарринги.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Развитие компетентности учащихся в данной образовательной области и формирование навыков и умений на уровне практического применения.

Цель обучения.

Создать условия для готовности учащегося к включению в образовательную деятельность.

Образовательные (предметные) задачи обучения:

- Познакомить с историей возникновения самбо.;
- Познакомить с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучить спортивной терминологии;
- Обучить выполнению упражнений специальной физической подготовки;
- Обучить навыкам общей физической подготовки;
- Обучить первым навыкам технико-тактической подготовки;
- Обучить навыкам восстановительных мероприятий.

Метапредметные задачи обучения:

- Развитие мотивацию к занятиям самбо;
- Развитие общей и специальной физической подготовленности.

Личностные задачи обучения:

- Создание условий для личностного развития учащихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся на занятиях физической культурой;
- Воспитание безопасного образа жизни.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план программы «Самбо в школу»

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в программу.	3	2	1	Беседа, наблюдение. Устный опрос.
2.	Общая физическая подготовка.	10	-	10	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	17	3	14	Наблюдение. Устный опрос
4.	Общеразвивающие упражнения	16	-	16	наблюдение
5.	Самостраховка (умение правильно падать)	6	1	5	Наблюдение. Устный опрос
6.	Бросковая техника	19	2	17	Наблюдение. Устный опрос
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая аттестация.
	Итого:	108	8	100	

Содержание учебного плана.

1. Введение в программу

Теория: Введение в программу. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.

История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России.

Практика: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

2. Общая физическая подготовка

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 0,2 - 0,5кг). Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие. Упражнение на укрепление задней поверхности бёдер. Упражнение на укрепление икроножных мышц. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания. Упражнения на укрепление

задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. Зачет, сдача нормативов по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти.

Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног. Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой. Прыжки с преодолением препятствий. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие выносливости.

5.Самостраховка (умение правильно падать).

Теория: Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером. Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок. Выполнение упражнений по страховке с партнером. Зачет по

выполнению элементов самостраховки.

6.Бросковая техника

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники. Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений. Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений. Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо. Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны. Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund).

Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Работа с партнером, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка. Отработка приёма проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка. Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

7.Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- Узнают о влиянии спорта на организм человека;
- Познакомятся с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучатся спортивной терминологии;
- Научатся выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- Обучатся навыкам общей физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

- Будет развита мотивация на здоровый образ жизни, в частности к занятиям самбо;
- Будет развита общая и специальная физическая подготовленность.

Личностные результаты:

- Будут созданы условия для личностного развития учащихся (воли, силы, выносливости);
- Будут удовлетворены индивидуальные потребности учащихся на занятиях физической культурой;
- Будут сформированы навыки безопасного образа жизни.

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

2.1. Календарный учебный график программы «Самбо в школу»

Таблица 2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1.	1.Введение в программу. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	1	Теория: Объяснение материала	Педагогическое наблюдение		
2.	История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
3.	Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
	2. Общая физическая подготовка.					
4	Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	мячом.					
6	Упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8	Упражнение на укрепление задней поверхности бёдер. Упражнение на укрепление икроножных мышц.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
10	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
11	Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. Упражнения на укрепление икроножных мышц.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	Сгибания, разгибания ног.					
12	Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
13	Прыжки. Зачет, сдача нормативов по ОФП.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
	3. Специальная физическая подготовка					
14	Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
15	Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
16	Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
17	Упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
18	Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения .	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
19	Гимнастические упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
20	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	влияние на улучшение общего физического развития человека.					
21	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
22	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
23	Упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
24	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
25	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
26	Подъем корпуса из положения лежа на мяче.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
27	Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
28	Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
29	Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
30	Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание;	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	боковое скручивание на наклонной скамье.					
	4.Общеразвивающие физические упражнения.					
31	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
32	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
33	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
34	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
35	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
36	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
37	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
38	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

39	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
40	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
41	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
42	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
43	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
44	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
45	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
46	Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
	5.Самостраховка (умение правильно падать).					
47	Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
48	Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
49	Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

50	Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
51	Выполнение упражнений по страховке с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
52	Зачет по выполнению элементов самостраховки.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
6 .Бросковая техника						
53	Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
54	Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.	1	Теория: Объяснение материала	Устный опрос		
55	Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
56	Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
57	Элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

58	Выполнение страховки с партнером.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
59	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
60	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
61	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
62	Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
63	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
64	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
65	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
66	Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
67	Работа с партнёром, отработка элементов	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.					
68	Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
69	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund).	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
70	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund).	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
71	Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
72	Итоговое занятие	1	Подведение итогов	Итоговая аттестация		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы самбо, соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве от 15 до 20 человек: оборудованный спортивный зал (татами, маты,

спортивный инвентарь, отопление, освещение, сплит система, рециркулятор, туалет).

Информационное обеспечение: видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Самбо» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура и спорт» или высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении, а так же педагогом может быть студент высшего или средне- специального учебного заведения по направлению подготовки соответствующей преподаваемому предмету. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Самбо в школу» реализуют педагог дополнительного образования: Козленко Юрий Алексеевич.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- ✓ умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Входящий контроль: медицинская аттестация, тестирование - контрольные нормативы (приложение №1) по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года): контроль за

функциональным состоянием юного спортсмена, регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача.

Промежуточный контроль: медицинская аттестация (медосмотр), контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль.

Итоговая аттестация определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки. Проводятся испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

2.4. Оценочные материалы.

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяло осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием.

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру.

Оценка соревновательной деятельности используется для определения эффективности обучения по программе «Самбо» и заключается в вычислении показателя эффективности выполнения технико-тактических приемов борьбы.

2.5. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения: словесный; наглядный; практический; игровой.

Воспитательные методы:

убеждение;

поощрение;

упражнения;

стимулирование;

мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое обучение;
- коллективное взаимообучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение программы.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесно-наглядные	Плакаты, журналы, видео материал	компьютер	оформление карточек спортсмена
2	История развития самбо в России и за рубежом.	Беседа, просмотр видеофильмов, встреча с интересными людьми-тренерами	Словесный, вербальный, наглядный, иллюстративный	Фотовыставка, книжная выставка, видеотека	Мультимедийный проектор	Опрос
3	Правила гигиены, режим, питание.	Беседа	Вербальный, рефлексивный, словесный	Спец. литература		контроль за весом тела, ростом
4	Травмы в самбо и их профилактика.	Беседа, круглый стол с врачом-травматологом	Словесный, вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, спец. литература	Мультимедийный проектор	Карточки контроля
5	Медицинская аттестации.	Прохождение полного медицинского осмотра.	Вербальный, педагогическое наблюдение.		Договор с больницей	Справки о состоянии здоровья
6	Организм и его функции.	Беседа	Словесный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, карточки	компьютер	Зачёт
7	Правила соревнований	практическое занятие	Объяснительный, практический, словесный	Спец. лит., видеозаписи, таблицы.	Компьютер, мультимедийный проектор	Встречи, борьба, судейство
8	Общая физическая подготовка.	Общие, групповые, индивидуальные, Самостоятельные тренировки.	Вербальный, репродуктивный, наглядный, педагогическое наблюдение.	Спец. лит.	Спортивный инвентарь	Контроль физической подготовкой

9	Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия	Вербальный, рефлексивный, репродуктивный, практический, интервальный.	Спец. лит., видеозаписи	Спортивные снаряды и оборудование, мульти-медийный проектор.	контроль спец. подготовки, демонстрация достижений
10	Технико-тактическая подготовка.	Тренировочные занятия (индивидуальные и групповые).	Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок.	Видеозаписи, циклограмма ударов	Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды, оборудование	Контроль базовой техники, анализ борьбы, показательные выступления.
11	Восстановительные мероприятия.	Самостоятельные занятия, бассейн, медико-восстановительные мероприятия	Рефлексивный, практический, вербальный, педагогическое наблюдение, аутогенная тренировка.		абонемент в бассейн и тренажёрный зал.	Самоконтроль
12	Соревнования.	Б	Вербальный, соревновательный, педагогическое наблюдение, наглядный.	Видеозапись, ринг, флаги, гимны.	Спортивный инвентарь, форма, компьютер, аптечка.	Результаты соревнований, анализ соревнований
13	Итоговое занятие.	Борьба	Вербальный, репродуктивный, обобщающий, соревновательный, педагогическое наблюдение.		Татами, музыкальный центр, аптечка, флаги, гимны, грамоты, кубки, призовой фонд	Портфолио, выполнение разрядных требований

2.6 Краткий словарь терминов самбо

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе. **Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты,

применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

2.7 Список литературы.

Литература для преподавателей

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Terra-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//.– М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

- 1.«Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
- 2.Куриной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
- 3.Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
- 4.Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
- 5.Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
- 6.Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
- 7.Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
- 8.Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
- 9.Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
- 10.Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008