

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новосибирской области


Кадетская школа-интернат «Сибирский кадетский корпус»

Центр индивидуально-ориентированного развития

(ЦИОР)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 / А.А.Павлов /
«12» Декабря 2019

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ НСО «СКК»

 / / А.Ф. Бахвалов /
Для документов «12» Декабря 2019



Приказ № 312-а
от «12» Декабря .2019
Об утверждении общеразвивающих программ дополнительного образования
ЦИОР

Дополнительная общеразвивающая программа

секции «**Общая физическая подготовка с элементами Самбо**»

Для обучающихся 11-18 лет

Направление – спортивно-оздоровительное

Автор составитель:

педагог дополнительного образования

Пушкин Юрий Владимирович

Новосибирск 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня освоения физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими документами: - Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 - Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы является формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Отличительные особенности:

В 2003 году самбо официально признано НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play», а также укрепляют свое здоровье. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес,

особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Адресат программы

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста (8-16 лет), имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

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

Задачи программы: Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Условия реализации

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 8-16 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

2. Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

3. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

4. Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре.
Оборудование

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) - гимнастические стенки
- гимнастические палки - маты
- набивные мячи
- скакалки - канат
- гантели
- утяжелители - тренажеры
- форма для самбо

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы. Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

5. Формы и режим занятий:

- Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах – на этапе разучивания и совершенствования технических приемов.

- Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий:

1 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год) 2 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год)

3 год обучения - 4 часов в неделю (144 часов в год) *Наполняемость групп:*

1 год обучения – 15 человек 2 год обучения – 12 человек 3 год обучения – 10 человек

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 5 физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в 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 личностного 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 до-

рогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем 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 действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- 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:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

- 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 ребенка:

- 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

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	2	Наблюдение
2.	История развития борьбы самбо	2	1	3	Наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	4	28	32	Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	2	14	16	Наблюдение
5.	Акробатика	4	24	28	Наблюдение
6.	Элементы борьбы Самбо	4	34	38	Наблюдение
7.	Подвижные игры	2	10	12	Наблюдение
8.	Приемы контроля физического самочувствия	2	1	3	Наблюдение
9.	Тестирование	4	-	4	Тест
10.	Открытые занятия	1	3	4	Наблюдение
11.	Итоговое занятие	1	1	2	Тест
	Всего:	23	121	144	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и форма самбиста и правила ее ношения.

Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности воспитанников. Строевые упражнения и команды. Вводное тестирование воспитанников.

2. История развития борьбы самбо

Краткая история основания борьбы Самбо. Отличие борьбы Самбо от других видов единоборств.

Практическая часть: просмотр видеоматериалов и фильмов по истории самбо.

3. Общефизическая подготовка.

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Выполнение беговых упражнений: бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц, спиной вперед, повороты вокруг своей оси в обе стороны; прыжками правым и левым боком; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы; в полуприседе, в приседе (гусиный шаг), тоже вперед спиной, боком. Движение руками в основных направлениях, наклоны, повороты, вращение туловищем, тазом, в коленных суставах. Упражнения на гибкость: вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине, из стоя на коленях, наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат.

3. Специальная физическая подготовка.

Необходимость выполнения упражнений СФП. Знакомство с правильностью выпол-

нения упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Наклоны со скручиванием, махи ногами с наклоном туловища, падение из стойки на руки, на грудь с прогибом, ходьба на голених, закладывая пятку за колени, накаты в положении на борцовском мосту и переднем мосту, забегающие на борцовском мосту.

4. Акробатика.

Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет. Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

5. Элементы борьбы Самбо.

Основные приемы и элементы борьбы Самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Страховки и само страховки, приемы правильного падения. Основные положения борца: стойка, партер, мост, захваты. Понятие дистанции: дистанция вне захвата; дальняя дистанция; средняя дистанция; ближняя дистанция; дистанция вплотную. Виды захватов: одноименный, разноименный, дальний, ближний. Передвижения с захватами. Перевороты. Базовые элементы и приемы борьбы стоя и лежа. Правила выполнения упражнений. Безопасность выполнения. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: изучение и отработка базовых элементов и приемов борьбы Самбо. Отработка положений борцов стоя и лежа: стойка левая и правая, устойчивая, подвижная, прямая; захваты средний, дальний, ближний, вплотную. Борцовский мост. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Изучение и отработка страховки на спину и на бок, без партнера и с партнером. Само страховки: при падении на спину, на бок, на руки. Отработка элементов самбо и выполнение страховок и само страховок рекомендуется выполнять на каждом занятии на всех этапах данной программы. Борьба лежа: удержания: сбоку (справа и слева); поперек (справа и слева); перевороты: с захватом 2-х рук сбоку (справа и слева); с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ. Борьба в стойке: выведение из равновесия (захват под локти); атакующий в стойке, второй на коленях; оба партнера в стойке; задняя подножка: (захват под локоть, вторая упирается в плечо); партнер стоит на одном колене; оба в стойке; передняя подножка: (захват разноименный под локоть и за отворот); партнер стоит на одном колене; оба в стойке. бросок через бедро: (захват под локоть и за корпус). Болевые приемы: на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя после удержания сбоку через бедро; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия.

6. Подвижные игры.

Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и за-

дач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на занятиях). Варианты игр: салки, салки, ножки на весу, "крокодильчики". Различные эстафеты, с использованием акробатических и силовых элементов, набивного мяча, скакалок, гимнастических скамеек и т.д.

7. Приемы контроля физического самочувствия.

Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц. Правила личной гигиены и основные гигиенические процедуры до и после занятий.

Практическая часть: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

8. Тестирование.

В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Нормативы по ОФП: челночный бег 3х10м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине

Теоретическое тестирование, беседы с обучающимися, индивидуальные педагогические наблюдения.

9. Открытые занятия.

Правила поведения на открытых занятиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

Практическая часть: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты, спортивные игры и т.д.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма проведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	История развития борьбы Самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Общefизическая подготовка	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	Специальная физическая подготовка	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
5	Акробатика	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
6	Элементы борьбы Самбо	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
7	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
8	Приемы контроля физического самочувствия	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Дискуссия
9	Тестирования	Групповые	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
10	Открытое занятие	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления
11	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	2	Наблюдение
2.	История борьбы Самбо и ее основоположники	3	1	4	Наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	4	24	28	Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	2	14	16	Наблюдение
5.	Акробатика	4	24	28	Наблюдение
6.	Техника борьбы Самбо	4	34	38	Наблюдение
7.	Подвижные игры	1	11	12	Наблюдение
8.	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	2	2	4	Наблюдение
9.	Тестирование	-	4	4	Тест
10.	Открытые занятия и соревнования	1	5	6	Наблюдение
11.	Итоговое занятие	1	1	2	Тест
	Всего:	23	121	144	

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 2-ой год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и форма самбиста и правила ее ношения.

Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Строевые упражнения и команды. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период.

2. История борьбы Самбо и её основоположники.

Краткая история развития борьбы Самбо и основоположники.

Практическая часть: просмотр видеоматериалов и фильмов по истории самбо.

3. Общефизическая подготовка.

Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. *Практическая часть:* Все упражнения, которые выполнялись на 1-м году обучения, повторяются и закрепляются, с добавлением новых упражнений и движений к ним. Все упражнения выполняются с увеличенным темпом, усложнениями, с повышением точности и четкости выполнения упражнений. Беговые упражнения: Бег обычный и с ускорением; бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц; подскоки правым боком, левым боком, спиной вперед, повороты вокруг своей оси; прыжки на носочках ноги вместе; ходьба на мысках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; в полуприседе, в полный присед (гусиный шаг), правым и левым боком (при всех этих упражнениях руки должны быть на поясе или за головой на затылке и спина прямая). Упражнения на гибкость, силу, умение держать равновесие: Вращение тазом, туловищем в стойке, вставание на гимнастический

мост, борцовский мост; перекаты с живота на грудь, держась за голени ног (промокашка) отжимание из упора лежа. Стойка на плечах (березка), на голове, на руках. Упражнения на растяжку в шпагате. Упражнения на пресс.

4. Специальная физическая подготовка.

Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Практическая часть: Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 градусов, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение в сторону с опорой на одну руку; кувырок – полет с места или с разбега. Перекаты по спине в положении группировки; падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение назад прогибом с поворотом грудью к коврику. Упражнения для подсечки: встречные махи руками и ногой; удары подошвой по манекену, по мячу набивному, сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Подтягивание на перекладине, поднос ног, согнутых в коленях или прямыми; удержание уголка на время.

5. Акробатика.

Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений.

Практическая часть:

Стойки: основная, ноги врозь; выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад; присед: на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях; стойка на голове и лопатках.

Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев, присев на правой ноге, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, Кувырки: в группировке – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.

Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

6. Подвижные игры.

Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Варианты игр: салки, крокодилы, петушиный бой, регби на коленях. Разные эстафеты с использованием элементов акробатики и общей и специальной физической подготовки. Все игры проводятся с учетом специфики нагрузок, усложнений и выполняемых упражнений 2-го года обучения.

7. Техника борьбы Самбо.

Знакомство, и тренинг базовых приемов и элементов самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучение и закрепление навыков страховки, самостраховки, умения правильно падать. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по

технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: Повторение и закрепление ранее изученных на 1-ом году обучения страховок и самостраховок, приемов и элементов борьбы Самбо и изучение новых: Борьба лежа: удержания: сбоку; поперек; верхом; со стороны головы, ног; перевороты: сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Борьба в стойке: задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке (посадка); передняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок через бедро с захватом двух рук; бросок с захватом двух ног; бросок рывком за пятку изнутри; зацеп стопой; боковая подсечка. Болевые приемы: на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя, после удержания сбоку, через бедро, с помощью ноги; узел плеча после удержания сбоку с помощью ноги; на ноги: ущемление икроножной мышцы через голень животом; ущемление ахиллесова сухожилия в разных вариантах. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

8. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.

Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, вовремя и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия.

Практическая часть: Обучение методам элементарных приемов контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

9. Тестирование.

В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Нормативы по ОФП: челночный бег 3x10м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Нормативы по СФП: правильное выполнение страховки и самостраховки, техники борьбы в стойке и лежа. Теоретическое тестирование, беседы с обучающимися, индивидуальные педагогические наблюдения.

10. Открытые занятия и соревнования.

Правила поведения на открытых занятиях и внутриучрежденческих соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

Практическая часть: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты, спортивные игры и т.д. Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям и степени подготовленности обучающихся. Соревнования проводятся как внутриучрежденные, так и с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов.

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма проведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	История развития борьбы Самбо и ее основоположники	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Общefизическая подготовка	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	Специальная физическая подготовка	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
5	Акробатика	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
6	Техника борьбы Самбо	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
7	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
8	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, мед.кабинет	Дискуссия
9	Тестирования	Групповые	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
10	Открытое занятие и соревнования	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления. Внутригрупповые соревнования
11	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	2	Наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	4	2	6	Наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	2	20	22	Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Наблюдение
5.	Акробатика	2	28	30	Наблюдение
6.	Подвижные игры	1	11	12	Наблюдение
7.	Техника борьбы Самбо	5	80	84	Наблюдение
8.	Тактика борьбы Самбо	5	22	26	Наблюдение
9.	Соревнования	1	5	6	Тест
10.	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	1	1	2	Наблюдение
11.	Тестирование	-	4	4	Тест
12.	Итоговое занятие	1	4	2	Наблюдение
	Всего:	23	193	216	

Содержание программы 3 года обучения 1. Вводное занятие.

Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 3-ой год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой.

Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).

2. Теоретические занятия.

Основные правила борьбы Самбо. Краткая история борьбы Самбо в 40-60-х годах прошлого столетия. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы Самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях по дзюдо и самбо.

Практическая часть: просмотр архивных видео-фото материалов по истории борьбы самбо в 40-60-х годах XX века. Изучение основных правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия.

3. Общефизическая подготовка.

Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 2-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Все упражнения, которые выполнялись на 1-ом и 2-ом годах и описанные выше, должны выполняться с увеличенной амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т. д., с добавлением новых упражнений и движений к ним. Некоторые упражнения могут выполняться с набивными мячами весом от 1кг до 3 кг, со скалками или гимнастической палкой. Выполнение упражнений с нагрузкой: наклоны туловища в стойке вперед, назад, вправо, влево, повороты вокруг своей оси, держа набивной мяч или скалку на вытянутых руках. Сидя, также на вытянутых руках с мячом, наклоны, к широко расставленным ногам, и в середину; повороты в стороны, дотрагиваясь мячом ковра за спиной. Лежа спиной на ковре, руки с мячом вытянуты за головой,

поднимая корпус, тянуться мячом к носкам ног. Упражнения на пресс: сидя, упором сзади на кистях, ноги вместе и под 45 град., выполняем ножницы (вертикальные, горизонтальные) на счет. Лежа на животе, руки в стороны и правым носком ноги достать левую кисть руки и наоборот (упражнение на скручивание позвоночника).

Из стойки выполнение упражнения “промокашка”: стойка на руках и, прогибаясь, плавно опускаем на ковер последовательно грудь, живот, таз, бедра. Использование шведской стенки, гимнастической скамейки и канатов при выполнении общефизических упражнений. Эстафеты с комбинацией из различных общефизических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка.

Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Практическая часть: На 3-м году обучения происходит сначала повторение и закрепление пройденного материала, описанного выше (1-ый и 2-ой года обучения), а затем добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Новые упражнения: подтягивание на перекладине от 3 раз и более; отжимание в упоре лежа на время и количество раз; подъем туловища из положения лежа на спине. спине; выпрыгивание из приседа; переход из стойки на борцовский мост, а также и на гимнастический мост; забегание на борцовском мосту вправо и влево; перекидывание из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; махи ногами вперед-назад и вправо-влево, при этом корпус держать прямо.

5. Акробатика.

Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Повторение и закрепление упражнений 1-го и 2-го годов обучения. Изучение и выполнение новых упражнений: колесо и кувырок вперед; колесо в другую сторону и кувырок назад; колесо попеременно и справа и слева; полет-кувырок через чучело, скамейку, через партнера, лежащего поперек или головой вперед; кувырок назад с выходом на прямые руки и т. д.

6. Подвижные игры.

Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Например: салки – водный на коленях; крокодильчики – захваты только за ноги; регби на коленях с набивным мячом; петушиный бой; игра “вытолкни из круга”; различные эстафеты с использованием различных предметов и выполнением акробатических упражнений.

7. Техника борьбы Самбо.

Упражнения, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Повторение ранее изученных базовых приемов борьбы Самбо, изучение новых приемов. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: повторение и закрепление страховки и самостраховки в парах. Борьба лежа: удержания: сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног, охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или туловища. перевороты: с захватом 2-х рук сбоку; с

захватом дальней руки и ноги; с захватом на “ключ”; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке: задняя подножка: с захватом ноги снаружи; подножка с колен; подножка на пятке; передняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через бедро с разными захватами; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая; зацепы: голенью; стопой.

Болевые приемы: на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

8. Тактика борьбы Самбо. Знакомство с тактикой борьбы Самбо.

Практическая часть: Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из старших возрастных групп. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема.

9. Соревнования.

Правила поведения во внутриучрежденческих и выездных соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований.

Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в двух-четырех соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Соревнования проводятся как внутриучрежденные, с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, с выездом в другие учреждения. Выявление физических и технических недостатков, для дальнейшего их устранения на занятиях.

10. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль. Влияние физических нагрузок на организм человека. Личная гигиена дома, на занятиях и после занятий. Навыки закаливания. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц.

Практическая часть: Методы слежения за пульсом до занятий, во время занятий и по окончании. Выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Отработка методов контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

11. Тестирование.

В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Тестирование обучающихся по теоретической подготовке. Практическое тестирование на выполнение нормативов: челночный бег 3×10 м.; бег на 30 м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Выполнение нормативов по страховке и само страховке; по технике борьбы в стойке и лежа.

12. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задание учащимся на летний период. Награждение грамотами обучающихся — победителей и призеров соревнований.

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, поперечный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрации технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран проектор

4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований и практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивного инвентаря

7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1 Способ проверки результатов по дополнительной образовательной программе

Приложение 2 Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Приложение 3 Контрольно-измерительные нормативы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

1. Обучающие

:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни; • изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

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

ся. **Ожидаемые результаты**

После 1-го года обучения, обучающиеся будут

Знать:

- краткую историю основания борьбы Самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы.
- правила техники безопасности на занятиях и при выполнении физических упражнений.
- правила поведения на занятиях.

Уметь:

- выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, за-планированные к изучению на 1-м году занятий.
- выполнять игровые приемы.
- выполнять элементы страховки и само страховки.
- работать в коллективе, общаться со сверстниками на занятиях.

Календарно-тематическое планирование на 20__ / 20__ учебный год (144 ч.)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Темы
1.			Вводное занятие. Правила Техники безопасности. История развития развития борьбы самбо
2.			История развития борьбы самбо
3.			Специальная физическая подготовка
4.			Общая физическая подготовка
5.			Акробатика
6.			Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка
7.			Элементы борьбы самбо
8.			Открытое занятие Специальная физическая подготовка
9.			Акробатика
10.			Элементы борьбы самбо
11.			Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка
12.			Акробатика
13.			Специальная физическая подготовка
14.			Подвижные игры
15.			Элементы борьбы самбо
16.			Общая физическая подготовка Акробатика
17.			Элементы борьбы самбо
18.			Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка
19.			Акробатика
20.			Общая физическая подготовка
21.			Элементы борьбы самбо
22.			Общая физическая подготовка Акробатика
23.			Акробатика
24.			Элементы борьбы самбо
25.			Тестирование Общая физическая подготовка
26.			Элементы борьбы самбо
27.			Прием контроля физического самочувствия Общая физическая подготовка
28.			Акробатика
29.			Общая физическая подготовка
30.			Открытое занятие Акробатика
31.			Подвижные игры
32.			Элементы борьбы самбо

33.			Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка
34.			Акробатика
35.			Вводное занятие. Правила Техники безопасности. Элементы борьбы самбо
36.			Тестирование. Общая физическая подготовка.
37.			Общая физическая подготовка.
38.			Подвижные игры
39.			Элементы борьбы самбо
40.			Специальная физическая подготовка. Акробатика.
41.			Элементы борьбы самбо
42.			Прием контроля физического самочувствия. Общая физическая подготовка.
43.			Акробатика
44.			Общая физическая подготовка
45.			Специальная физическая подготовка. Элементы борьбы самбо.
46.			Общая физическая подготовка
47.			Специальная физическая подготовка. Элементы борьбы самбо.
48.			Общая физическая подготовка
49.			Элементы борьбы самбо
50.			Тестирование. Общая физическая подготовка.
51.			Элементы борьбы самбо
52.			Подвижные игры
53.			Элементы борьбы самбо
54.			Специальная физическая подготовка. Акробатика.
55.			Общая физическая подготовка. Акробатика.
56.			Элементы борьбы самбо
57.			Акробатика. Общая физическая подготовка.
58.			Элементы борьбы самбо
59.			Подвижные игры
60.			Специальная физическая подготовка. Акробатика.
61.			Элементы борьбы самбо
62.			Общая физическая подготовка
63.			Специальная физическая подготовка Акробатика
64.			Элементы борьбы самбо Акробатика
65.			Подвижные игры
66.			Открытое занятие

67.			Общая физическая подготовка
68.			Общая физическая подготовка
69.			Специальная физическая подготовка Акробатика
70.			Акробатика
			Элементы борьбы самбо
71.			Тестирование Прием контроля физического самочувствия
72.			Итоговое занятие
		ВСЕГО	

Приложение 1 Способ проверки результатов по дополнительной образовательной программе

Параметры	Учебный период	Критерии	Степень выраженности показателей оцениваемого качества	Методики
Обучающие Теоретические знания по физике, кругозор.	Сентябрь Январь Май	Знания алгоритма решения задач, планов решения задач, планов конструирования задач, проведение опыта, интересных фактов из области физики.	<p>Низкий уровень– обучающийся владеет менее 1\2 объема знаний, предусмотренных программой.</p> <p>Средний уровень обучающийся владеет 1\2 объема знаний, предусмотренных программой.</p> <p>Высокий уровень обучающийся владеет всем объемом знаний, предусмотренных программой.</p>	Наблюдение, опрос
Работа с текстом. Практические умения и навыки в проведении лабораторных работ	Сентябрь Январь Май	Умение работать с текстом, находить скрытую информацию в условии, трансформировать полученную информацию из одного вида в другой. Умение находить общее в подходах к решению разного рода задач. Умение подбирать продуктивные и эффективные методы и приёмы в решении задач.	<p>Низкий уровень – педагог оказывает большую помощь, грубые ошибки в самостоятельном решении.</p> <p>Средний уровень – учащийся выполняет задание с помощью педагога, небольшие ошибки в самостоятельном решении.</p> <p>Высокий уровень – учащийся самостоятельно выполняет задание. Полностью соответствует программным требованиям.</p>	Контрольное задание Олимпиада Блицтурниры. Игра – конкурс Физические викторины КВН.

<p>Развивающие 1. Интерес</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.</p>	<p>Низкий уровень – продиктован учащемуся извне. Средний уровень – периодически поддерживается самим учащимся. -Высокий уровень – постоянно подтверждается учащимся самостоятельно.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>2. Интеллектуальные и творческие способности</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>Процесс создания и решения поставленных задач.</p>	<p>Низкий уровень – без педагога не способен привнести в процесс новое, создать, самостоятельный продукт. Косность мышления. Средний уровень – с помощью педагога находит новые пути решения поставленных задач. Высокий уровень – самостоятельно, неординарно решает задачи, способен сам найти свой путь решения.</p>	<p>Контрольное задание</p>
<p>Воспитательные Организация учебной деятельности</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>Воля, настойчивость, ответственность за выполнение заданий.</p>	<p>Низкий уровень – слабо развиты волевые черты характера, испытывает трудности в организации учебной деятельности. Средний уровень – иногда затрудняется в завершении начатого дела. -Высокий уровень – волевой, настойчивый, ответственный, способен организовать и завершить процесс работы на занятии.</p>	<p>Наблюдение</p>

Приложение 2 Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Возможное кол-во баллов	<i>Методы диагно- стики</i>
1	Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1	наблюдение, тестирование, контрольный опрос
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	5	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	10	
1.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	собеседование
			<i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
			<i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
2	Практическая подготовка ребенка:				
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	1	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	5	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	5	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	10	
2.3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i>	1	контроль-

		практических заданий	(ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);		задание
			<i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);	5	
			<i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	10	
3	Общеучебные умения и навыки ребенка:				
3.1	Учебно-интеллектуальные умения:				
А	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
Б	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	

			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
В	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебноисследовательской работе	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
3.2. Учебно-коммуникативные умения:					
А	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблю- дение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
Б	Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблю- дение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
В	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблю- дение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	

			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:					
А	Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
Б	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	1	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½);	5	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	10	
В	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение

Приложение 3 Контрольно-измерительные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

<i>Техническая подготовка</i>			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно
		приемов	назван прием

Информационные источники для педагога

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
2. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
7. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
8. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
13. Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013 19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
14. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
18. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
19. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.