

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА ПОКРЫШКИНА  
С.ДЕФАНОВКА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2024  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №36  
им. А.И. Покрышкина с. Дефановка  
А.С. Штырхун  
Приказ № 1846



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Самбо»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 2 года: 144 часа  
Возрастная категория: от 7 до 17 лет  
Состав группы: 15 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер программы в Навигаторе: #40878

Автор-составитель:  
Батура София Вадимовна  
педагог дополнительного образования

Дефановка 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	8
1.3.	Содержание программы.	8
1.4.	Планируемые результаты.	19
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>20</b>
2.1.	Календарно тематическое планирование	20
2.2.	Условия реализации программы.	20
2.3.	Формы аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	25
2.7.	Приложение	29

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих

формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ ДПО КК «Институт развития образования», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 г.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Устав МБОУ СОШ № 36 с.Дефановка.

### **Направленность программы**

Программа « Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для развития физических качеств, укрепления здоровья и занятости учащихся в свободное от учебного процесса время.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбы самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы, а так же в том, что она реализуется на базе школы по введенным часам дообразования и имеет возможность использовать в работе широкий спектр вариативности программ.

### **Актуальность программы**

Самбо приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на здоровый образ жизни.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между педагогом и учащимся. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходим тренировочный процесс педагога над индивидуальными особенностями учащихся.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Самбо» рассчитана на работу с учащимися от 7 до 17 лет.

В реализации программы участвуют, желающие заниматься по виду спорта «самбо», не имеющие медицинских противопоказаний. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных и физиологических особенностей. Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. В работе с детьми юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

*Возрастные особенности.* В младшем школьном возрасте (7-12лет) дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения с взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности.

Учащиеся от 7 до 8 лет относятся к младшей возрастной группе. В этот период в организме ребенка происходит физиологический сдвиг (резкий скачок, сопровождаемый бурным ростом тела и внутренних органов). Это в свою очередь приводит к повышению утомляемости, ранимости учащегося. Во время занятий, учащихся нельзя торопить и подгонять, тем самым показывая, что они не умеют работать. Ребенок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям.

У детей 9 - 10 лет расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он

совершил, анализирует поступки окружающих. Произвольное внимание детей до 10 лет требует так называемой близкой мотивации, т.е. в этом возрасте, учащийся может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу педагога, лучше всех справиться с заданием и т. д.). В данном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учащихся, без всяких усилий с их стороны.

В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости- самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат.

Высокая оценка чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному.

Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 18-ти лет) переходный от детства к юности. Он характеризуется половым созреванием и глубокой перестройкой всего организма. Учащимся нравиться решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, им интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчивые. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят большие сложности в развитии и становлении. В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

### **Формы обучения и режим занятий**

Обучение по программе «Самбо» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение занятий в спортивном зале.

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (15 человек). Состав группы – постоянный.

#### ***Условия набора учащихся***

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. При наличии медицинской справки.

#### ***Формы организации занятий:***

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- практические занятия;
- игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

#### ***Структура занятия***

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Наряду с изучением и совершенствованием техники, технических и тактических навыков, много времени уделяется общей и специальной физической подготовке, развитию специальных физических качеств и формированию высоких волевых качеств. Т.к. нельзя долго проводить занятия с одинаковым набором упражнений, с одной и той же нагрузкой, по одной и той же методике (это приводит к привыканию и потере интереса к тренировкам) периодически проводятся ударные тренировки: занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений. В тренировки включаются упражнения на развитие общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств с соревновательными элементами с собственным весом или весом партнера, кроссы, подвижные и спортивные игры, проводятся занятия по физической подготовке в тренажёрном зале. Этому должны способствовать и проведение дней борьбы. Осенью и весной в целях укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний занятия по физической подготовке, тренировки по самозащите, спортивные игры и кроссы проводятся на улице. Кроме тренировочных занятий, предусмотрено обязательное участие в



соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта учащиеся могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо, а также получить спортивный разряд по самбо.

### **Уровень программы, объём и сроки её реализации**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» реализуется на базовом уровне. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Программа «Самбо» рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов – 144: первый год обучения (учащиеся 7 - 12 лет) - 72 часов, второй год (учащиеся 13 - 17 лет) - 72 часов.(36 уч. недель).

Периодичность проведения занятий 1 раз в неделю по 2 учебных часа, что составляет 72 часа в год (2 года - 144 часа).

### **Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15	1	1x2 (40 мин)	2	72
2	15	1	1x2 (40 мин)	2	72

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** создать условия для укрепления здоровья и физического развитие учащихся через обучение самбо.

### **1-ый год обучения**

**Цель:** создать условия для укрепления здоровья.

#### **Развивающие:**

- развить начальные физические данные детей посредством ОФП;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- воспитать дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу.

**Образовательные:** научить учащихся первичным элементам борьбы самбо.

### **2-ой год обучения**

**Цель:** создать условия для физического развитие учащихся через обучение самбо.

#### **Развивающие:**

- развить физические качества детей, морально-волевые качества.

**Воспитательные:**

- воспитать коммуникативность, умение мыслить и анализировать;
- сформировать навыки умения видеть ошибки и исправлять их;
- сформировать чувство патриотизма за развитие Российского спорта.

**Образовательные:**

- научить разнообразным комбинациям тактики и техники самбо;
- научить техническим приемам борьбы самбо и страховки.

**1.3. Содержание программы**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
Первый год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в программу.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль Начальная диагностика
2	<b>ОФП</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
2.1	Строевые упражнения	2	-	2	Текущий контроль
2.2	Спорт – составная часть физической культуры.	2	2	-	Текущий контроль
2.3	Бег, ходьба, прыжки	2	-	2	Текущий контроль
2.4	ОРУ без предметов	2	-	2	Текущий контроль
2.5	Акробатические упр. (кувырки)	2	-	2	Текущий контроль
2.6	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	2	-	2	Текущий контроль
2.7	Упражнения с предметами	2	-	2	Текущий контроль
2.8	Упражнения на координацию	2	-	2	Текущий контроль
2.9	Упражнения на силу	2	-	2	Текущий контроль
2.10	Упражнения в паре с партнёром	2	-	2	Текущий контроль
2.11	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Текущий контроль
2.12	Прыжковые упражнения	2	-	2	Текущий контроль
2.13	Упражнения на гибкость	2	-	2	Текущий контроль

2.14	Контрольный урок по ОФП	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
3.	<b>СФП</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
3.1	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.	2	2	-	Опрос по теме Педагогический анализ
3.2	Страховка и самоконтроль при падениях	2	-	2	Опрос по Теме Педагогическое наблюдение
3.3	Падение	2	-	2	Текущий контроль
3.4	Падение	2	-	2	Текущий контроль
3.5	Упражнения на мосту	2	-	2	Текущий контроль
3.6	Упражнения на мосту	2	-	2	Текущий контроль
3.7	Имитационные упражнения (перекаты)	2	-	2	Текущий контроль
3.8	Имитационные упражнения (броски)	2	-	2	Текущий контроль
3.9	Парные упражнения	2	-	2	Текущий контроль
3.10	Парные упражнения	2	-	2	Текущий контроль
4.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
4.1	Игры с сопротивлением	2	-	2	Текущий контроль
4.2	Игры на развитие резкости	2	-	2	Текущий контроль
4.3	Эстафеты	2	-	2	Текущий контроль
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
5.1	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	2	2		Промежуточная аттестация
5.2	Основные положения борцов (стойки)	4	-	4	Текущий контроль
5.3	Захваты	4	-	4	Текущий контроль
5.4	Дистанции	1	-	1	Текущий контроль

5.5	Перемещения по ковру	1	-	1	Текущий контроль
<b>6</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Текущий контроль
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
7.1	Тестирование по теории, практике первого года	2	1	1	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу.	2	1	1	Выполнение нормативов, опрос Начальная диагностика
2.	<b>ОФП</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	
2.1	Перестроения	2	-	2	Текущий
2.2	ОРУ без предметов	2	-	2	Текущий
2.3	ОРУ с предметами	2	-	2	Текущий
2.4	Ходьба, бег, прыжки	2	-	2	Текущий
2.5	Кувьрки	2	-	2	Оценка
2.6	Упр. на координацию	2	-	2	Текущий
2.7	Упражнения на силу	2	-	2	Оценка
2.8	ОРУ в паре	2	-	2	Текущий
2.9	Контрольный урок по ОФП	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
3.	<b>СФП</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
3.1	Влияние физических качеств на организм человека.	2	2	-	Опрос по теме (беседа)
3.2	Страховка	2	-	2	Текущий
3.3	Падение	2	-	2	Текущий
3.4	Падение	2	-	2	Оценка
3.5	Упражнение на мосту	2	-	2	Текущий
3.6	Упражнение на мосту	2	-	2	Оценка
3.7	Имитационные упр.	2	-	2	Текущий
3.8	Имитационные упр.	2	-	2	Текущий
3.9	Упр. с партнёром	2	-	2	Оценка
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	

4.1	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2	2	-	Опрос по теме (беседа)
4.2	Основные положения борцов	2	-	2	Текущий
4.3	Способы подготовки приемов	4	-	4	Текущий
4.4	Способы подготовки приемов	2	-	2	Текущий
4.5	Борьба стоя(подножки)	4	-	4	Текущий
4.6	Борьба лёжа (положения)	2	-	2	Текущий
4.7	Борьба стоя (подножки)	2	-	2	Текущий
4.8	Борьба лёжа (захваты)	2	-	2	Текущий
4.9	Борьба стоя (подсечки)	2	-	2	Текущий
4.10	Борьба лёжа	2	-	2	Оценка
4.11	Борьба стоя (переворачивание)	2	-	2	Оценка
4.12	Удержание	2	-	2	Текущий
5.	<b>Соревнования</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
5.1	Школьные соревнования	2	-	2	Выступление на соревнованиях
6	<b>Воспитательная работа</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
7.1	Тестирование по теории, практике	2	1	1	Контрольная диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## Содержание учебного плана Первый год

### 1.Введение в программу

Начальная диагностика.

**Теория-** рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

**Практика-** выявить физические качества обучающихся.

### 2.ОФП.

Теория -Спорт– составная часть физической культуры.

Практика - Строевые упражнения

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

**Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

**Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

**Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

**Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

**Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

**Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

#### Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

#### Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

#### Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* - История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.

*Практика*-Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту

перевороты на мосту

вставание с моста

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забег на мост с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения с манекеномподнимание; (Имитация)**

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

### **Парные упражнения**

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

### **4. Спортивные и подвижные игры**

**Практика** - Игры с сопротивлением;

- Игры на развитие резкости;
- Эстафеты.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория** - Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.

Понятие о травмах и их причинах.

**Практика**

#### **Основы техники:**

Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

### **6. Воспитательная работа**

**Практика** «Здоровый образ жизни» - круглый стол. «Веселые старты» - эстафеты.

### **7.Итоговое занятие**

**Теория** –простые элементы борьбы самбо, технику безопасности, приёмы страховки.

**Практика** –выполнять контрольные нормативы по ОФП, показать простые элементы борьбы самбо.

## **Второй год**

### **1.Введение в программу**

**Теория** - проверка знаний учащихся за первый год обучения.



**Практика**- проверка умений и навыков за первый год обучения.

## **2.ОФП**

**Практика** - обучающиеся должны выполнять: перестроения ,ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега, кувырки, упр. на координацию, упражнения на силу, ОРУ в парах.

## **3.Специальная физическая подготовка**

**Теория** - Влияние физических качеств на организм человека.

**Практика** - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки,

из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

перевороты на мосту,

вставание с моста,

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с

помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забег на мост с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

## **4.Технико-тактическая подготовка**

**Теория** - Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**Практика - Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

### **Борьба стоя (броски)**

Задняя подножка.

Задняя подножка с колена.

Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка с колена.

Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.

Бросок с захватом двух ног.

Бросок через бедро.

Бросок через бедро с захватом головы с падением.

Бросок с захватом руки на плечо с колена.

Бросок с захватом руки под плечо с падением.

Бросок с захватом руки на плечо.

Бросок через голову.

Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

Бросок через голову голенью между ног.

Бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка.

Боковая подсечка при движении противника вперед.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

Боковая подсечка при движении противника в сторону.

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.

Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Боковая подсечка в темп шагов.

Передняя подсечка.

Передняя подсечка с падением.

Передняя подсечка в колено.

Зацеп изнутри.

Зацеп стопой.

Выведение из равновесия с захватом рукавов.

Подбив голенью.

Вертушка.

Подхват.

Подхват изнутри.

Подхват с захватом ноги снаружи.

**Борьба лежа(переворачивание)**

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.

Переворачивание с захватом на рычаг.

Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.

Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.

Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.

Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.

Переворот косым захватом.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.

Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.

Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

## **5. Соревнования**

*Теория* – основные правила соревнований по самбо.

- В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

- В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.

- Бросок – это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

- При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

- Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника

*Практика* –принять участие в школьных соревнованиях по самбо.

## **6. Воспитательная работа**

Здоровый образ жизни. Веселые старты.

## **7. Итоговое занятие**

Практика –знать основные правила соревнований по самбо.

Теория –показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

## **Воспитательная работа**

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на учащихся и находить свое место в воспитательном

процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на учащихся становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств каждого обучающегося. Воспитательная работа тренера-преподавателя в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов учебно-тренировочных занятий. Чрезвычайно важна организация досуга учащихся, а также посещение крупных соревнований. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят учащихся в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, учебно-тренировочных занятий, тестирований.

***Цель воспитательной работы:***

- формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

***Задачи воспитательной работы:***

- воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме;
- развитие мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта;
- содействие формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей;
- - создание условий для участия семей учащихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.

***Основные направления воспитания и социализации:***

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
4. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование

представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с педагогом, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач учащиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин программы;
- произведений искусства; периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

#### ***Планируемые результаты:***

- у учащихся сформируются представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- учащиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности;
- занятость учащихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Самбо» у учащихся сформируются следующие результаты:

#### **1-ый год обучения**

##### **Метапредметный результат:**

- разовьются начальные физические данные учащиеся посредством ОФП;
- разовьется интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

##### **Личностный результат:**

- сформируются дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу.

Предметный результат:

- будут обучены первичным элементам борьбы самбо.

**2-ой год обучения**

Метапредметный результат:

- разовьются физические качества учащихся, морально-волевые качества.

Личностный результат:

- сформируются коммуникативность, умение мыслить и анализировать;
- сформируются навыки умения видеть ошибки и исправлять их;
- сформируется чувство патриотизма за развитие Российского спорта.

Предметный результат:

- будут обучены разнообразным комбинациям тактики и техники самбо;
- будут обучены техническим приемам борьбы самбо и страховки.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**2.1. Календарный учебный график  
1- го года обучения**

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля/аттестация
1		Эвристическая беседа, тесты	1	Введение в программу.	спортзал	Начальная диагностика текущий контроль
2		Тренировочное занятие	1	Строевые упражнения	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
3		Тренировочное занятие	1	Строевые упражнения	спортзал	Текущий контроль
4		презентация	1	Спорт – составная часть физической культуры.	спортзал	Текущий контроль
5		Эвристическая беседа	1	Спорт – составная часть физической культуры.	спортзал	Текущий контроль
6		Практическое занятие	1	Бег, ходьба, прыжки	спортзал	Текущий контроль
7		Практическое занятие	1	Бег, ходьба, прыжки	спортзал	Текущий контроль
8		Практическое	1	ОРУ без предметов	спортзал	Текущий

		ое занятие				контроль
9		Практическ ое занятие	1	ОРУ без предметов	спортзал	Текущий контроль
10		Практическ ое занятие	1	Акробатические упр. (кувырки)	спортзал	Текущий контроль
11		Практическ ое занятие	1	Акробатические упр. (кувырки)	спортзал	Текущий контроль
12		Практическ ое занятие	1	Акробатические упр.(стойка на лопатках, колесо, мост)	спортзал	Текущий контроль
13		Практическ ое занятие	1	Акробатические упражнения (стойка на лопатках, колесо, мост)	спортзал	Текущий контроль
14		Практическ ое занятие	1	Упражнения с предметами	спортзал	Текущий контроль
15		Практическ ое занятие	1	Упражнения с предметами	спортзал	Текущий контроль
16		Практическ ое занятие	1	Упражнения на координацию	спортзал	Текущий контроль
17		Практическ ое занятие	1	Упражнения на координацию	спортзал	Текущий контроль
18		Практическ ое занятие	1	Упражнения на силу	спортзал	Текущий контроль
19		Практическ ое занятие	1	Упражнения на силу	спортзал	Текущий контроль
20		Практическ ое занятие	1	Упражнения в паре с партнёром	спортзал	Текущий контроль
21		Практическ ое занятие	1	Упражнения в паре с партнёром	спортзал	Текущий контроль
22		Практическ ое занятие	1	Легкоатлетические упражнения	спортзал	Текущий контроль
23		Практическ ое занятие	1	Легкоатлетические упражнения	спортзал	Текущий контроль
24		Практическ ое	1	Прыжковые упражнения	спортзал	Текущий контроль

		занятие				
25		Практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	спортзал	Текущий контроль
26		Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость	спортзал	Текущий контроль
27		Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость	спортзал	Текущий контроль
28		Практическое занятие	1	Контрольный урок по ОФП	спортзал	Текущий контроль
29		Практическое занятие	1	Контрольный урок по ОФП	спортзал	Текущий контроль
30		Презентация	1	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.	спортзал	Текущий контроль
31		Круглый стол	1	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.	спортзал	Текущий контроль
32		Практическое занятие	1	Страховка и самоконтроль при падениях	спортзал	Текущий контроль
33		Практическое занятие	1	Страховка и самоконтроль при падениях.	спортзал	Текущий контроль, промежуточная аттестация
34		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
35		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
36		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
37		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль педагогический анализ
38		Практическое занятие	1	Упражнения на мосту	спортзал	Текущий контроль



						педагогическое наблюдение
39		Практическое занятие	1	Упражнения на мосту	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
40		Практическое занятие	1	Упражнения на мосту	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
41		Практическое занятие	1	Упражнения на мосту	спортзал	Текущий контроль
42		Практическое занятие	1	Имитационные упражнения (перекаты)	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
43		Практическое занятие	1	Имитационные упражнения (перекаты)	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
44		Практическое занятие	1	Имитационные упражнения (броски)	спортзал	Текущий контроль педагогическое наблюдение
45		Практическое занятие	1	Имитационные упражнения (броски)	спортзал	Текущий контроль
46		Практическое занятие	1	Парные упражнения	спортзал	Текущий контроль
47		Практическое занятие	1	Парные упражнения	спортзал	Текущий контроль
48		Практическое занятие	1	Парные упражнения	спортзал	Текущий контроль
49		Практическое занятие	1	Парные упражнения	спортзал	Текущий контроль
50		Игра	1	Игры с сопротивлением	спортзал	Текущий контроль
51		Игра	1	Игры с сопротивлением	спортзал	Текущий контроль
52		Игра	1	Игры на развитие резкости	спортзал	Текущий контроль
53		Игра	1	Игры на развитие резкости	спортзал	Текущий контроль
54		Игра	1	Эстафеты	спортзал	Текущий контроль

55		Игра «Веселые старты»	1	Эстафеты	спортзал	Текущий контроль, педагогичес кий анализ
56		Круглый стол	1	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.	спортзал	Опрос по теме, пед.наблודה ние
57		презентация	1	Понятие о травмах и их причинах.	спортзал	Опрос по теме, педагогичес кий анализ
58		Практическ ое занятие	1	Основные положения борцов (стойки)	спортзал	Текущий контроль
59		Практическ ое занятие	1	Основные положения борцов (стойки)	спортзал	Текущий контроль
60		Практическ ое занятие	1	Основные положения борцов (стойки)	спортзал	Текущий контроль
61		Практическ ое занятие	1	Основные положения борцов (стойки)	спортзал	Текущий контроль
62		Практическ ое занятие	1	Захваты	спортзал	Текущий контроль
63		Практическ ое занятие	1	Захваты	спортзал	Текущий контроль
64		Практическ ое занятие	1	Захваты	спортзал	Текущий контроль
65		Практическ ое занятие	1	Захваты	спортзал	Текущий контроль
66		Практическ ое занятие	1	Дистанции	спортзал	Текущий контроль
67		Практическ ое занятие	1	Дистанции	спортзал	Текущий контроль
68		Практическ ое занятие	1	Перемещения по коврику	спортзал	Текущий контроль
69		Практическ ое занятие	1	Перемещения по коврику	спортзал	Текущий контроль
70		Беседа Прак-кое	1	Тестирование по теории, практике	спортзал	Тести- рование
71		Беседа Прак-кое	1	Тестирование по теории, практике	спортзал	Тести- рование
72		Круглый стол «Здоровый образ жизни»		Итоговое занятие	аудитория	Педагогичес кий анализ
		<b>Итого</b>	<b>72</b>			

## Календарный учебный график 2-ой год обучения

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Эвристическая беседа, тесты	1	Введение в программу.	спортзал	Начальная диагностика текущий контроль
2		Тренировочное занятие	1	Строевые упражнения	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
1		Тренировочное занятие	1	Перестроения	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
2		Тренировочное занятие	1	Перестроения	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
3		Презентация	1	ОРУ без предметов	спортзал	Текущий контроль
4		Эвристическая беседа	1	ОРУ без предметов	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
5		Практическое занятие	1	ОРУ с предметами	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
6		Практическое занятие	1	ОРУ с предметами	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
7		Практическое занятие	1	Ходьба, бег, прыжки	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
8		Практическое занятие	1	Ходьба, бег, прыжки	спортзал	Текущий контроль, педагогически

						й анализ
9		Практическое занятие	1	Кувьрки	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
10		Практическое занятие	1	Кувьрки	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
11		Практическое занятие	1	Упр. на координацию	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
12		Практическое занятие	1	Упр. на координацию	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
13		Практическое занятие	1	Упражнения на силу	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
14		Практическое занятие	1	Упражнения на силу	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
15		Практическое занятие	1	ОРУ в паре	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
16		Практическое занятие	1	ОРУ в паре	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
17		Практическое занятие	1	Тестирование по ОФП	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
18		Практическое занятие	1	Тестирование по ОФП	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
19		Презентация	1	Влияние физических качеств на организм человека.	спортзал	Текущий контроль, педагогическое

						наблюдение
20		Эвристическая беседа	1	Влияние физических качеств на организм человека.	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
21		Практическое занятие	1	Страховка	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
22		Практическое занятие	1	Страховка	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
23		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
24		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
25		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
26		Практическое занятие	1	Падение	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
27		Практическое занятие	1	Упражнение на мосту	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
28		Практическое занятие	1	Упражнение на мосту	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
29		Практическое занятие	1	Упражнение на мосту	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
30		Практическое занятие	1	Упражнение на мосту	спортзал	Текущий контроль, педагогичес

						кий анализ
31		Практическое занятие	1	Имитационные упр.	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
32		Практическое занятие	1	Имитационные упр.	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
33		Практическое занятие	1	Имитационные упр.	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
34		Практическое занятие	1	Имитационные упр.	спортзал	Текущий контроль, промежуточная аттестация
35		Практическое занятие	1	Упр. с партнёром	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
36		Практическое занятие	1	Упр. с партнёром	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
37		Практическое занятие	1	Упр. с партнёром	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
38		Практическое занятие	1	Упр. с партнёром	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
		Практическое занятие	1	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость.	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
39		Практическое занятие	1	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: выдержка,	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ

				решительность, настойчивость.		
40		Практическое занятие	1	Основные положения борцов	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
41		Практическое занятие	1	Основные положения борцов	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
42		Практическое занятие	1	Способы подготовки приемов	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
43		Практическое занятие	1	Способы подготовки приемов	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
44		Практическое занятие	1	Способы подготовки приемов	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
45		Практическое занятие	1	Способы подготовки приемов	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
46		Практическое занятие	1	Борьба стоя(подножки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
47		Практическое занятие	1	Борьба стоя(подножки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
48		Практическое занятие	1	Борьба стоя(подножки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
49		Практическое занятие	1	Борьба стоя(подножки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение

50		Практическое занятие	1	Борьба лёжа (положения)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
51		Практическое занятие	1	Борьба лёжа (положения)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
52		Практическое занятие	1	Борьба лёжа (положения)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
53		Практическое занятие	1	Борьба лёжа (положения)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
54		«Веселые старты»	1	Эстафеты	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
55		Практическое занятие	1	Борьба стоя (подножки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
56		Практическое занятие	1	Борьба лёжа (захваты)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
57		Практическое занятие	1	Борьба лёжа (захваты)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
58		Практическое занятие	1	Борьба стоя (подсечки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
59		Практическое занятие	1	Борьба стоя (подсечки)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
60		Практическое	1	Борьба лёжа	спортзал	Текущий



		е занятие				контроль, педагогическое наблюдение
61		Практическое занятие	1	Борьба лёжа	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
62		Практическое занятие	1	Борьба стоя (переворачивание)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
63		Практическое занятие	1	Борьба стоя (переворачивание)	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
64		Практическое занятие	1	Удержание	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
65		Практическое занятие	1	Удержание	спортзал	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
66		Соревнование	1	Школьные соревнования	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
67		Соревнование	1	Школьные соревнования	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
68		Практическое занятие	1	Тестирование по теории, практике	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
69		Практическое занятие	1	Тестирование по теории, практике	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
70		Практическое занятие	1	Тестирование по теории, практике	спортзал	Текущий контроль, педагогический анализ
71		Практическое занятие	1	Тестирование по теории, практике	спортзал	Текущий контроль,

						педагогический анализ, итоговая аттестация
72		Круглый стол «Здоровый образ жизни»		Итоговое занятие	аудитория	Педагогический анализ
		<b>Итого</b>	<b>72</b>			
		<b>Всего</b>	<b>144</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Кабинет, соответствующий требованиям:

- СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 - температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %;

### Оборудование

- наличие просторного зала, борцовского ковра;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);
- наличие у учащихся удобной тренировочной формы.

*Необходимый инвентарь:* свисток- 1 шт, маты- 8 шт, скамейки- 2 шт, мячи (разные)- 8 шт., скакалки- 15 шт, компьютер – 1 шт., колонки – 2 шт.

**Информационное обеспечение** - аудио-, видео-, фото- интернет источники;

### Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физических способностей учащихся с помощью борьбы самбо»;

### Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» имеет высшее образование, прошёл курсы повышения начального преподавания самбо.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе базового уровня «Самбо» применяется:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

**Промежуточный контроль** - осуществляется в середине учебного года, как ребенок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

**Итоговая аттестация** – проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе. Форма проверки: выполнение контрольных нормативов.

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

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

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

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества учащихся.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

### 2.4. Оценочные материалы

При оценке качества реализации программы применяются следующие диагностические методики

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

## Диагностика контрольных нормативов первого года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка			оценка		
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во 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	8,0

## Диагностика контрольных нормативов второго года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка			оценка		
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	11
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				13	9	7
Прыжок в длину с места, см	200	174	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	9,8

### Диагностика технической подготовки второго года

Техническая подготовка (оценка)	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
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### 2.5. Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Самбо» основано на следующих **принципах**:  
-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натуры);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация схем, картограмм);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрения.

**формы организации образовательного процесса:**

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

**формы организации учебного занятия:**

Обучение по программе «Самбо» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети)

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы,

индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

## Глоссарий

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.

### Методическое обеспечение программы первый год

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
1.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы	Спортивная литература, спортивный инвентарь и	Опрос, выполнение контрольных упражнений,

			индивидуального контроля	специальное оборудование	заданий
3	Спортивные и подвижные игры	Практическое, тренировка игра	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Выполнение игровых заданий
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Итоговое занятие	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Контрольная диагностика

### Методическое обеспечение программы второй год

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Начальная диагностика	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
1.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
3.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий,

			контроля	оборудование	тестирование
4.	Соревнования	Соревнование	Соревновательный	Специальное спортивное оборудование	Соревнование
5.	Итоговое занятие	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Итоговая аттестация

## 2.6. Список литературы для педагогов

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2015.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 2015.
4. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2015.
5. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2015.
7. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2015.
8. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 2016.
9. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2015.
10. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2015.
11. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2015.
12. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2015.
13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2015.
15. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

### **Литература для учащихся:**

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2016
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 2015.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2016.
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2015
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2015.