

Управление по образованию и науке администрации города Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа №7 города Сочи им. Москвина А.П.

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №7
им. Москвина А.П.

И.В.Тлехас
Приказ № 280-о/в от 30.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Самбо»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы - 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 11 до 13 лет

Форма обучения: очная

Вид программы - модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – программы в Навигаторе;

Автор составитель:
Дубинский Валерий
Эдвартович

г. Сочи, 2022

Содержание

| | |
|--|----|
| I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты | 2 |
| Пояснительная записка..... | 2 |
| Учебный план. | 5 |
| Содержание учебной деятельности по программе..... | 7 |
| II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации | |
| Условия реализации программы..... | 12 |
| Методическое обеспечение программы..... | 15 |
| Список литературы для педагога..... | 17 |
| I. Приложения | |
| Контрольные нормативы..... | 18 |
| Указания к выполнению контрольных упражнений..... | 19 |
| Календарно учебный график | 19 |

I. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-12 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:
- 1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
- 3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- 5. Постановлением 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»;
- 6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ;
- 10. Уставом и локальными актами МОБУ СОШ №7 г. Сочи им. Москвина А.П. Уровень программы — ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 10-12 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна данной программы, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться самбо с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Самбо» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость эгопсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам ЛИЧНОСТИ

В-третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы, заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Самбо» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Отличительные особенности образовательной программы

Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Самбо — национальный вид борьбы, лично-командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным Самбистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных борцов. В Самбо индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, манере борьбы, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Адресат программы: учащиеся 10-12 лет, без гендерных различий.

Прием осуществляется после предварительного собеседования для ознакомления и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 учебный год — 108 часов;

Периодичность проведения занятий 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

Количество детей в группе — 15 человек.

Оптимальной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия.
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
групповые

учебно—тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, командных встречах;

Формы обучения — очная.

Режим занятий

Периодичность проведения занятий 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса:

сочетание спортивно - массового, образовательного и тренировочного процессов.

Реализация программы основана на системно—деятельностном подходе, предусматривает использование различных форм организации работы: коллективные, групповые, индивидуальные и дифференцированно — групповые.

Методы обучения: словесные, наблюдения, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы занятий: тактико-строевые занятия, тематические и комплексные занятия.

Цель и задачи программы

Цель программы - создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий Самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Личностные:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Метапредметные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Содержание программы **УЧЕБНЫЙ**
ПЛАН

| № Зан яти й | Название раздела, темы | количество учебных часов | | | | Форм ы контр оля |
|----------------------|--|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Всег о | Теори я | Практ ика | Контр оль | |
| 1 | Введение в программу | 3 | 3 | 3 | 2 | зачёт |
| 2 | История возникновения самбо | 3 | 3 | - | | |
| 3-9 | Общая физическая подготовка | 19 | 7 | 12 | 2 | зачет |
| 3 | Упражнения на укрепление мышц рук. | 3 | 2 | 2 | | |
| 4 | Упражнения на укрепление передней поверхности бедра | 3 | 1 | 2 | | |
| 5 | Упражнения на укрепление задней поверхности бедра | 3 | 1 | 2 | | |
| 6 | Упражнения на укрепление икроножных мышц | 3 | 1 | 2 | - | |
| 7 | Упражнения на укрепление икроножных мышц | 3 | 1 | 2 | | |
| 8 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 2 | 1 | 2 | | |
| 9 | Зачет сдача нормативов по ОФП | 2 | | | 2 | заяет |
| 10-13 | Специальная физическая подготовка | 14 | 3 | 3 | 2 | зачет |
| 10 | Упражнения на укрепление мышечного корсета | 4 | 1 | 1 | | |
| 11 | Упражнения на укрепление мышечного корсета | 4 | 1 | 1 | | |
| 12 | Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост. | 4 | 1 | 1 | | |
| 13 | Зачет по специальной физической подготовке | 2 | | | 2 | состязание |
| 14-18 | Общеразвивающие упражнения | 10 | 4 | 4 | 2 | зачет |
| 14 | Упражнения на развитие гибкости | 2 | 1 | 1 | | |
| 15 | Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный | 2 | 1 | 1 | | |
| 16 | Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|----------------------------|
| 17 | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. | 2 | 1 | 1 | | |
| 18 | Зачет по ОРУ | 2 | | | 2 | сдая КО М- плекса |
| 19— 21 | Самостраховка (умение правильно падать) | 6 | 2 | 2 | 2 | Зачёт |
| 19 | Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------|--|-----|----|---|----|---------------------|
| 20 | Выполнение страховки на спину, на бок | 2 | 1 | 1 | | |
| 21 | Зачет по выполнению элементов самостраховки | 2 | | | 2 | зачет |
| 22-30 | Бросковая техника | 38 | 7 | 7 | 4 | Зачет, соревнование |
| 22 | Заход за спину партнера | 5 | 1 | 1 | | |
| 23 | Изучения положения «партер» | 5 | 1 | 1 | | |
| 24 | Работа с партнером (страховка) | 5 | 1 | | | |
| 25 | Удержание партнера с боку | 5 | 1 | 1 | | |
| 26 | Удержание партнера сверху, без контроля ног | 4 | 1 | | 1 | |
| 27 | Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног | 4 | | | 1 | |
| 28 | Бросок проход в одну ногу | 4 | 1 | 1 | | |
| 29 | Борьба на коленях | 4 | - | | 2 | соревнование |
| 30 | Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки | 2 | | | 2 | зачёт |
| 31-37 | Спортивные игры | 12 | 6 | 6 | 2 | соревнование |
| 32 | Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы» | 2 | 1 | 1 | | |
| 33 | «Регби» | 2 | 1 | 1 | | |
| 34 | Мини — Футбол | 2 | 1 | 1 | | |
| 35 | Пионербол | 2 | 1 | | | |
| 36 | «Горячая картошка» | 2 | 1 | 1 | | |
| 37 | Соревнования по «Самбо» | 2 | 1 | | 2 | |
| | Итого | 108 | 32 | 1 | 16 | |

Содержание учебного плана

1 «Введение в программу» (занятие N1)

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

2 «История возникновения самбо» (занятие N2)

Занятие 2.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

3 «Общая физическая подготовка» (занятия N3-9)

Занятие 3.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.

Занятия 6-7

Теория. Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на

физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

Занятие 8

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие

Занятие 9.

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

4 «Специальная физическая подготовка» (занятия №10-13)

Занятие 10-11

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения

Занятие 12

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Занятие 13.

Контроль: Зачет. Состязание.

5 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 14-18)

Занятие 14.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения

соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на мышцы, связок и сухожилий.
растягивание

Занятие 15.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный.

Занятие 16.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скакалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 17.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 18.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

б«Самостраховка (умение правильно падать)»
(занятия N19-21)

Занятие

19.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие 20.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 21.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

6 «Бросковая техника» (Занятия № 22-30)

Занятие 22.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера» Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие 23

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятия 24

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятия 25

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку, правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятия 26

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема
Удержание партнера сверху, без контроля ног, правила проведения
удержания

без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Занятие 27

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

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

Занятие 28

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросокпроход в одну ногу, классическая стойка, захват за куртку самбо.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 29

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 30

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

7 «Спортивные игры» (занятия №31-37)

Занятие 32.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при прове-дении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие 33.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Регби».

Практика: Проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 34.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини — Футбол».

Практика: Проведение спортивной игры «Мини — Футбол».

Занятие 35.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.
Правила игры «Пионер — бол».

Практика: Проведение спортивной игры «Пионер — бол».

Занятие: 36

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.
Правила игры «Горячая картошка».

Практика: Проведение спортивной игры «Горячая картошка».

Занятия: 37

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.
Правила игры «Сумо».

Практика: Проведение соревнований «Сумо».

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график (Приложение) Условия реализации программы

Для полноценного проведения занятий предусмотрено следующее оборудование и снаряжение:

Оборудование и снаряжения

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОБУ СОШ №7 г. Сочи им. Москвина А.П. со специальным покрытием для борьбы Самбо, форма борца самбо. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей борьбы;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

При этом применяются следующие формы контроля:

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия — промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Оценивание результатов реализации программы

Контроль в процессе подготовки

Методические указания.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

цель. Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических действий и приёмов

Задачи.

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контроль но-переводных испытаний. Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Физическая подготовка.

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метро

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь. секундомер

Методические материалы

Организация деятельности по реализации программы базируется на деятельностном, компетентностном и личностно-ориентированном подходах, лежащих в основе ФГОС ОО. При организации учебно-тренировочных занятий опора идет на общедидактические принципы:

- сознательности и активности, т.е. учащиеся должны понимать цель и задачи теоретических знаний, осознать значение практических занятий и воинской дисциплины; понимать значение и смысл выполняемых технических действий;
- систематичности и последовательности, т.е. учащиеся должны осознать, что только регулярность занятий и тренировок ведет к достижению качественных результатов;
- связи теории с практикой — эффективность и качество обучения проверяется на практике.
- Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия — семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил самбо, ситуации в борьбе, жесты судей.
- Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- - метод повтора упражнений;
- - игровой;
- - соревновательный;
- - круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- -по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- * групповая ;
- поточная

Различные формы занятий сочетают одинаковые элементы:

- взаимодействие педагога и учащийся (педагог - учащийся, педагог - группа, учащийся - учащийся, группа - группа, полное или ограниченное участие педагога, прямое или косвенное ограничение);

Применение различных форм и методов в организации занятий позволяет сохранить активность учащихся, их интерес к занятиям в течение всего периода обучения.

Список литературы для педагога

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чуваков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. — Москва. Физкультура и спорт, 1982.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. — Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Харлампиев А. А. Система самбо. — Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
7. Чуваков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. — Москва. Физкультура и спорт, 1977.
8. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
9. Чуваков Е. М. Тактика борца-самбиста. — Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чуваков Е. М. Физическая подготовка борца. — Москва. РГАФК, 1996.
11. Борьба самбо. Правила соревнований. — Москва. Физкультура и спорт, 1981.
12. Самбо Программа (Примерные программы спортивной подготовки для детско—юношеских спортивных школ, специализированных детско—юношеских школ олимпийского резерва). — Москва, Издательство Советский спорт 2008 г.
13. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

Контрольно-измерительные нормативы

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|------------|------|------|---------|-----|------|
| | Оценк а | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| «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- P<) | | | | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (ко.в- P<) | 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) | | | | 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 |

| Техническая подготовка | | | |
|--|---|--|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону P° У) | Выполнение в одном темпе в обестороны без прыжков | Нарушение темпа, сметение головы и рук относительно и.п. | Выполнение в одну сторону, мелкиешаги, значительное смещение головы ирук относительно и.п |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Варианты самостраховки</p> | <p>Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками</p> | <p>Недостаточно ВЫСОКИЙ ПО-лет, падение с касанием головой</p> | <p>Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке</p> |
| <p>Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп</p> | <p>Демонстрация без ошибок с названием приемов</p> | <p>Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов</p> | <p>Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием</p> |

Указания к выполнению контрольных упражнений

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Бег 30 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Календарный учебный график

| № | Месяц | Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятия | Фактическая дата и время проведения занятий | Форма занятия | Кол—во часов не-делю | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|--|---|---------------|-------------------------|---|------------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | сентябрь | 1 учебная неделя | | теоретическое | 2 | Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|----------|------------------|--|-----------------|---|---|----------------|---|
| | | | | комбинированное | 2 | Входная диагностика знаний, умений и навыков | Спортивный зал | зачет сдаче контрольных работ, опрос |
| 2. | сентябрь | 2 учебная неделя | | теоретическое | 2 | История возникновения самбо | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление мышц рук. | Спортивный зал | |
| 3. | сентябрь | 3 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление передней поверхности бедра | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление задней поверхности бедра | Спортивный зал | |
| 4 | сентябрь | 4 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление икроножных мышц | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление икроножных мышц | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|---|---------|------------------------|--|----------------------|---|---|---------------------|-------|
| 5 | Октябрь | 5 учебная неделя | | комбиниро- ванное | 2 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | Спортив- ный зал | по |
| | | | | Практиче- ское | 2 | Зачет, сдача норма-тивов по ОФП | Спортив ный зал | Зачет |
| 6 | Октябрь | 6 учебная неделя | | комбиниро- ванное | 2 | Упражнения на укрепление мышеч-ного корсета | Спортив- ный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------------------|--|-----------------|---|--|----------------|--|
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление мышечного корсета | Спортивный зал | |
| 7 | Октябрь | 7 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост. | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический МОСТ | Спортивный зал | |
| 8 | Октябрь | 8 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост. | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук | Спортивный зал | |
| 9 | Ноябрь | 9 учебная неделя | | комбинированный | 2 | Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног | Спортивный зал | |
| 10 | Ноябрь | 10 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------------------|--|-----------------|---|--|----------------|------------|
| | | | | | | пресса | | |
| | | | | практическое | 2 | Зачет по специальной физической подготовке | Спортивный зал | состязание |
| II | Ноябрь | 11 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие гибкости | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие гибкости и Шпат продольный и поперечный | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------------------|--|--------------------|---|---|---------------------|-------|
| 12 | Ноябрь | 12 учебная неделя | | КоМбиНИ Ро- ванный | 2 | Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие гибкости и. Упражнения со скамейкой. | Спортивный зал | |
| 13 | Декабрь | 13 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук. | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | Спортивный зал | |
| 14 | Декабрь | 14 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие координации | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие ВЫНОСЛИВОСТИ | СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ 3dJI | |
| 15 | Декабрь | 15 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Упражнения на развитие выносливости | Спортивный зал | |
| | | | | практическое | 2 | Зачет по ОРВ | Спортивный зал | Зачет |
| 16 | Декабрь | 16 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Выполнение страховки на спину, набок | Спортивный зал | |
| 17 | Январь | 17 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Выполнение страховки с партнером | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------------------|--|-----------------|---|---|----------------|-------|
| | | | | комбинированное | 2 | Зачет по выполнению элементов самостра- ХОВКИ | Спортивный зал | Зачет |
| 18 | Январь | 18 учебная неделя | | практическое | 2 | Инструктаж по ТБ, правила поведения | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|---------------------------|--|-----------------|---|--|----------------|--|
| | | | | | | при выполнении элементов бросковой техника | | |
| | | | | комбинированное | 2 | Исходная стойка классический захват | Спортивный зал | |
| 19 | Январь | 19 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Элементы «сваливания» | СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ | |
| | | | | комбинированное | 2 | Борьба с партнером | Спортивный зал | |
| 20 | Январь | 20 учебная учебная неделя | | комбинированное | 2 | Заход за спину партнера | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Изучения положения «партер» | Спортивный зал | |
| 21 | Февраль | 21 учебная учебная неделя | | комбинированное | 2 | Работа с партнером (страховка) | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Удержание партнера с боку | Спортивный зал | |
| 22 | Февраль | 22 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Удержание партнера сверху, без контроля НОГ | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног | Спортивный зал | |
| 23 | Февраль | 23 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Задняя подножка, классический захват за кимоно | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Проход в ноги из основной стойки | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------------------|--|-----------------|---|--|----------------|--------------|
| 24 | февраль | 24 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Передняя подножка, классический захват за кимоно | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Бросок «плечо» | Спортивный зал | |
| 25 | Март | 25 учебная неделя | | КОМБИНИЭ-ванное | 2 | Положение стойки и положение партер | Спортивный зал | |
| 26 | Март | 26 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Бросок проход в одну ногу | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | Борьба на коленях | Спортивный зал | соревнование |
| 27 | Март | 27 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки | Спортивный зал | зачёт |
| | | | | комбинированное | 2 | Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой П/и «Вышибалы» | Спортивный зал | |
| 28 | март | 28 учебная неделя | | комбинированное | 2 | «Регби» | Спортивный зал | |
| | | | | практическое | 2 | Мини — Футбол | Спортивный зал | Заяет |
| 29 | Апрель | 29 учебная неделя | | комбинированное | 2 | Пионер — болл | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | «Горячая картошка» | Спортивный зал | |
| 30 | Апрель | 30 учебная неделя | | комбинированное | 2 | «Сумо» | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------|---|------------|---------------------|--|
| | | | | комбиниро -ванное | 2 | «Пятнатки» | Спортив- ный зал | |
|--|--|--|--|----------------------|---|------------|---------------------|--|

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------------------|--|------------------|---|------------------------------------|----------------|--------------|
| 31 | Апрель | 31 учебная неделя | | комбинированное | 2 | «Ловишки» | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | «Голова- плечо-нога» | Спортивный зал | |
| 32 | Апрель | 32 учебная неделя | | комбинированные | 2 | «Петушки» | Спортивный зал | |
| | | | | комбинированное | 2 | «Тройка» | Спортивный зал | |
| 33 | Май | 33 учебная неделя | | комбинированное | 2 | «Космонавт» | Спортивный зал | |
| 34 | Май | 34 учебная неделя | | КомбиниРо-ванное | 2 | «Морская фигура» | Спортивный зал | |
| 35 | Май | 35 учебная неделя | | комбинированное | 2 | «День и ночь» | Спортивный зал | |
| | | | | практическое | 2 | Соревнования по «Регби» | Спортивный зал | соревнования |
| 36 | Май | 36 учебная неделя | | теоретическое | 2 | Беседы по пройденным темам | Спортивный зал | |
| | | | | практическое | 2 | Соревнования по спортивной борьбе. | Спортивный зал | соревнования |