

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с.п. Барсуки имени Б.Х. Зязикова»

<p>«ПРИНЯТО»</p> <p>на заседании Педагогического совета СОШ № 3</p> <p>от " 20 " 02 2024 г.</p> <p>Протокол № 3</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Директор ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 с.п. Барсуки имени Б.Х. Зязикова»</p> <p>Цечоева М.Б.</p> <p>" 20 " 02 2024 г.</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Боевое самбо»

Уровень программы: Базовый, продвинутый

Вид программы: Авторская

Адресат: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года, 612 часа (1 год - 306 часов, 2 год - 306 часов)

Форма обучения: Очная

Автор составитель: Педагог дополнительного образования - Илиев Ясир.

Стаж 1 год

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ 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».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. 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».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Порядка проектирования Условия реализации Содержание программ Организация образовательного процесса Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка (общая характеристика программы) содержит следующие компоненты:

Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

Уровень программы

Программа дополнительного образования «Боевое самбо» является двухуровневой (базовый и продвинутой).

Актуальность программы

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое самбо»:

- отвечает потребностям современных детей и их родителей.
- ориентирована на решение актуальных проблем ребенка.
- соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и - социальному заказу общества.

- предполагает развитие и совершенствование двигательных качеств, навыков и укрепление здоровья.

Значимость программы для Республики Ингушетия.

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Отличительные особенности данной общеобразовательной программы:

- программа рассчитана на 2 годовой период, позволяющий обучить детей боевому искусству.
- программа рассчитана для учащихся, которые нуждаются в физическом развитии и улучшении морально-волевых качеств.
- программа рассчитана для учащихся разных уровней образования.

Новизна программы

Заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит

логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

<i>1 уровень (10- 14 лет)</i>	<i>2 уровень (15-17 лет)</i>
формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом	получение школьником опыта самостоятельного социального действия на основе знаний и отношений

Приоритетность достижения воспитательных результатов связана с возрастными возможностями детей и подростков, и не означает *игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет – это, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.*

Адресат программы:

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, но при этом к освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность и периодичность занятий зависят от направленности программы и индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов. Численность обучающихся с ОВЗ, детей инвалидов и инвалидов в учебной группе установлена до 15 человек. В работе объединений при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав. В объединении «Боевое самбо» 30 учащихся школы в возрасте от 10 до 17 лет.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года.

Уровень программы.

Разноуровневая, базовый и продвинутой.

Особенности организации образовательного процесса:

Традиционная.

Форма обучения и режим занятий.

Очная

Режим занятий

- в штатном режиме 136 часов, 2 раза в неделю по 2 часа для первой группы;

- в штатном режиме 170 часов, 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу для второй группы;

Итого: 306 часов в год, 9 часов в неделю, 34 учебные недели.

Наполняемость групп:

1 группа – 15 человек. Возраст обучающихся – 10-13 лет.

2 группа – 15 человек. Возраст обучающихся – 14-17 лет.

Условия набора

Группы обучающихся формируются на основании заявления родителей или законных представителей (до 14 лет) и самостоятельно заполненного заявления в возрасте от 14 лет, а также разрешения медицинских работников о допуске к занятиям баскетболом.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности.
- создание условий для развития физических качеств и укрепления здоровья учащихся..
- подготовка учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

Задачи программы:

- укрепление здоровья.
- формирование умений и навыков для борьбы.
- формирование знаний о личной гигиене, влияния физических упражнений на состояние здоровья и развитие физических координационных способностей.
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой.
- воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, доброжелательного отношения к друзьям

Образовательные:

- расширить знания учащихся о боевом самбо
- значение борьбы для развития учащихся.

Развивающие:

- создание условий для развития физических качеств учащихся.
- развитие творческих способностей, внимания, мышления, волевых качеств.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию уважения к учащимся.
- способствовать умению слушать и понимать партнеров.

Содержание программы

**Учебный план занятий на два года.
1год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		1 группа	2 группа	
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	7	7	
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	7	7	
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.	7	7	
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	8	8	
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	8	8	
6	Сдача нормативов.	8	8	
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.	8	8	
8	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	11	11	
9	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	11	11	
10	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	11	11	
11	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голве, на руках.	11	11	
12	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	11	11	
13	Борьба лёжа (удержание с боку).	11	11	
14	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	11	11	
15	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	11	11	
16	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	11	11	
17	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	11	11	

18	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	11	11	
19	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	11	11	
20	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	11	11	
21	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	11	11	
22	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	11	11	
23	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	11	11	
24	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	11	11	
25	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	11	11	
26	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	11	11	
27	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	11	11	
28	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	11	11	
29	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	11	11	
30	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	11	11	
	Итого:	306	306	

2 год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		1 группа	2 группа	
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2	2	

2	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	2	2	
3	Кувырки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	2	2	
4	Сдача нормативов.	2	2	
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2	2	
6	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	2	2	
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	2	2	
8	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка.	2	2	
9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2	2	
10	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	2	2	
11	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2	2	
12	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	2	2	
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	2	2	
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	2	2	
15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	2	

16	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	1	1	
17	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	11	11	
18	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	11	11	
19	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	11	11	
20	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	11	11	
21	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	11	11	
22	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	11	11	
23	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	11	11	
24	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП.	11	11	
25	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	11	11	
26	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	11	11	
27	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	11	11	
28	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия.	11	11	

	Подсечка (передняя, боковая). ОФП.			
29	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	11	11	
30	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. ОФП.	11	11	
31	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	11	11	
32	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	11	11	
33	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	11	11	
34	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	11	11	
35	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	11	11	
36	Сдача нормативов. ОФП.	11	11	
37	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	11	11	
38	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	11	11	
39	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	11	11	
40	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	11	11	
41	Кувырки, падения.Самостраховка.	11	11	

	Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).			
	Итого:	306	306	

Содержание учебного плана

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.

Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

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

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

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

Тема 7: Техника освобождения от удушения

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

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

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

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;

- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания	2 августа – 13 сентября	2 августа – 13 сентября
Начало учебных занятий	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели
Продолжительность занятия	45 мин	45 мин
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет
Итоговая аттестация	10 – 30 мая	10 – 30 мая
Окончание учебного года	26 мая 2024 г.	26 мая 2024 г.
Каникулы осенние	С 28.10.2023 по 05.11.2023 г.	С 28.10.2023 по 05.11.2023 г.
Каникулы зимние	С 31.12.2023 по 08.01.2024 г.	С 31.12.2023 по 08.01.2024 г.
Каникулы весенние	С 25.03.2024 по 02.04.2024 г.	С 25.03.2024 по 02.04.2024 г.
Каникулы летние	С 26.05.2024 по 01.09.2024 г.	С 26.05.2024 по 01.09.2024 г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Оборудование:

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ борцовский ковёр, ✓ шведские стенки, ✓ навесные перекладины, ✓ мультимедийное оборудование. <p>Инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ борцовские куртки, ✓ мячи, ✓ утяжелённые мячи, ✓ теннисные мячи, ✓ скакалки, ✓ маты.
--	--

Методическое обеспечение программы

Средства физического воспитания

. Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнению и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки,

увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так

же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

1.

Кадровое обеспечение программы.

Программу дополнительного образования «Боевое самбо» реализовывает педагог дополнительного образования - , стаж работы в образовании 7 лет.

Формы аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Оценочные материалы

Вводный контроль по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по боевому самбо в залах и на улице на спортивных площадках проводится на всех этапах обучения.

Первый - на первом занятии, второй – в начале текущего года. Тестирование проводится по окончании учебного года(май). Тесты включают нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке, боевой подготовке,

. Основной формой подведения тестирования является контрольный бой. Результаты вносятся в журнал или ведомость сдачи тестов.

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
---------------------	---------------------	-------------------------	--------------	-----------------

Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение
---------	--	---	----------------------	--

				тестов. Низкий – отказ или невозможность выполнения упражнений.
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	Высокий – выполнение техники без ошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации или форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, формы предъявления результата
1	Общие основы баскетбола Охрана труда	Групповая Индивидуальная Фронтальная	Словесно-наглядные: Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, объяснение, демонстрация педагогом фотографий, различных схем, просмотр видеоматериалов). Словесные: инструктаж, устное изложение.	Методические пособия для педагога: План работы кружка, разработанный педагогом. Методические подборки для учащихся: Схемы, карточки, фильмы. Средства обучения: Спортивный зал, ноутбук.	Текущий Устный опрос по правилам боя Текущий: ответы на вопросы педагога по ОТ.
2	Общая физическая подготовка.	Индивидуальная групповая, Поточная.	Словесный, показ.	Спортивный зал, площадка, плакаты,	Тематический по контрольным нормативам
3	Специальная физическая подготовка.	Индивидуальная групповая.	Словесный, объяснение, показ, разбор.	Спортивный зал, площадка,	Тематический по контрольным нормативам
4	Техническая подготовка.	Групповая, индивидуальная.	Словесный, объяснение, показ, разбор.	Спортивный зал, площадка,.	Тематический по контрольным нормативам
5	Тактическая подготовка.	Групповая, индивидуальная.	Словесный, объяснение, показ, разбор.	Спортивный зал, площадка,	Текущий Устный опрос по тактическим действиям

6	Боевая подготовка.	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, разбор	Спортивный зал, площадка,	Текущий Устный разбор боя
7	Контрольный бой	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, разбор	Спортивный зал, площадка,	Текущий Устный разбор боя

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м	Бег на 500 м

	(не более 2 мин 5 с)	(не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)

Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

	(не менее 8 раз)	(не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая		

категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		Д	М	Д	М	Д	М

Нормативы ОФП и СФП

МАТЕРИАЛЬ НО- ТЕХНИЧЕСКО Е ОБЕСПЕЧЕНИ Е: Оборудо вание: борцовский ковёр, борцовские стенки, борцовские перекладины, борцовское ультимедийное оборудование. Инвентарь: борцовские куртки, мячи, утяжелённые мячи,		Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2
		Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5
		Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0
		10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0
		10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4

- ✓ теннисные мячи,
- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

Список литературы

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation