

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Методическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «САМБО»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: с 5 до 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор–составитель:
Алпысбаев Д.Б,
Тренер-преподаватель по самбо

г. Байконур 2025 г.

Содержание
дополнительной общеразвивающей программы
«Самбо» (Ознакомительный уровень)

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебный план	6
1.3.2.	Содержание учебного плана	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Раздел 2. Организационно-педагогические условия.	12
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2.	Методическое обеспечение	13
2.3.	Рабочая программа воспитания	15
2.4.	Календарный учебный график	15
2.5.	Условия реализации программы	15
2.6.	Список литературы	16
	Приложения	18
1.	Итоговые контрольные нормативы	18

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Самбо» ознакомительного уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической

культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).0

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Отличительная особенность программы

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы

используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Направленность

Физкультурно-спортивная (ознакомительный уровень).

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся

программа «Самбо» разработана для детей от 5 до 9 лет.

Условия формирования групп

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня)

Перевод на следующий год обучения (ознакомительный уровень) производится по итогам контрольных нормативов

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 25 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 3 лет.

Объем программы

Для обучающихся 5-7 лет – 74 часа в год; для обучающихся 8-9 лет – 111 часов в год.

Режим занятий

Ознакомительный уровень включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для основания содержания программы.

Возраст для зачисления в группу: с 5 до 9 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 5-7 лет: допустимо не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 2 часа;

- обучающиеся 8-9 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 3 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

Обучающие:

способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся;
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи - сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план
1 год обучения (5-7 лет – 74 часа)
2 год обучения (8-9 лет – 111 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретичес ких		практичес ких		
		5-7 лет	8-9 лет	5-7 лет	8-9 лет	5-7 лет	8-9 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	1	1	1	1			Фронтальный
1.2.	История восточных единоборств	1	1	1	1			Фронтальный
1.3.	Основы гигиены и питания	1	1	1	1			Фронтальный
Всего часов		3	3	3	3			
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника ознакомительного уровня	12	20		1	12	19	Индивидуальный
2.2.	Техника-тактическая подготовка при выполнении приемов ознакомительного уровня	12	20	3	2	9	18	Индивидуальный
2.3.	Техника в партере и стойках ознакомительного уровня	12	20		2	12	18	Индивидуальный
Всего часов		36	60	3	5	33	55	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	32	45	1	2	31	43	Комбинированный
4. Контрольные испытания		1	1			1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		1	1			1	1	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		1	1			1	1	Комбинированный
Всего часов		74	111	7	10	67	101	

Теория (4ч).

1.1. Вводное занятие (2ч). Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути карате, ценностей этого стиля, элементов формальной техники. Входная диагностика.

1.2. История САМБО (2ч).

Самбо и боевое самбо.

- История создания и развития самбо.
- Харлампиев Анатолий Аркадьевич.
- Мировое признание САМБО.
- Спортивное и боевое самбо.
- Спортивное Самбо (борьба): техника и правила.
- Боевое Самбо: техника и правила.
- Любительское и профессиональное самбо в России
- Любительское и профессиональное самбо в Казахстане
- Знаменитые самбисты
- Философия Самбо. Правила соревнований.
- Правила соревнований
- Принципы оценки действий на соревнованиях.
- Правила различных видов. Судья.
- Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил

соревнований происходит во время учебных схваток.

1.3. Основы гигиены и питания.

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.

Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формальная техника начального уровня.

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.

2.2. Борцовская техника начального уровня.

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.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка.

2.3. 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.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика.

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1.

- отжимания - максимальное количество раз за 40 секунд;
- приседания - максимальное количество раз за 40 секунд;
- пресс - максимальное количество раз за 40 секунд;
- подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд 5;
- подтягивания – максимальное количество раз без учета времени.

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача базового уровня – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

Тема «Силовые упражнения». Подтягивания на перекладине, на кольцах, на трапеции (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и затылку). Удержание в статическом положении рук и ног без и с утяжелителями до 1 кг. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Тема «Скоростно-силовые упражнения». Работа с гантелями или утяжелителями – до 1 кг: махи: прямые (вперед, назад, вправо и влево) и круговые, сгибания и разгибания рук и ног. Беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; рывки из различных положений (присев, лежа, сидя, высокий и низкий старт; с разворотом на 180° и 360°); различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствие, в длину, в высоту), многоскок. Сгибание и разгибание рук из упора лежа - отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами), а также: лазания по «шведской стенке» на руках в висе, хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени), передвижения в приседе – прямо, спиной, боком, прыжками вперед, спиной и боком, прыжками «змейкой», энергичное поднятие на носки стоя, в приседе; прогиб в спине и пресс (поднимание плеч с руками за головой, поднимание бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола). Упражнения для туловища: наклоны.

Тема «Упражнения на скорость». Метания различных предметов в различных направлениях из различных положений (в частности – мячей); бег с ускорением; прыжки на скакалке в различных вариациях на месте и с передвижением.

Тема «Упражнения на гибкость». Барьерный шаг; растяжка (пассивная – шпагаты, активная – разгибания рук и ног в суставах); наклоны вперед, в стороны, назад с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами); скручивания;

круговые движения туловища; махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Тема «Акробатика». Повторение, закрепление и усложнение пройденного материала, изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений.

Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Практическая часть: Выполнение упражнений. Все кувырки через партнёра выполняются в темпе, в группировке или через правое и левое плечо. Разучивание рандата, подъём разгибом с плеч, с головы, с рук; подъём разгибом с рук через партнёра, стоящего на четвереньках. Имитации броска через грудь в обе стороны с набивным мячом, чучелом; вставание на гимнастический мост из стойки с набивным мячом или у шведской стенки.

Упражнения для развития силы.

Длительная работа с небольшим грузом; работа до утомления с грузом средней величины; краткосрочная работа с максимальными весами; упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднимания партнера с пола, перетаскивания); метания, имитируя удары с гантелями; «бой с тенью»; удары кувалдой; выбрасывание рук с грузом вперед и вверх; передвижения с утяжелителями.

Тактика борьбы Самбо.

Повторение ранее изученных тактических приемов. Элементарные приемы тактической борьбы. Практическая часть: Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием 31 обучающихся из старших возрастных групп. Обучающиеся данной возрастной группы выполняют технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты, борьба на силу, на выносливость.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры проводятся с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма и с целью развития быстроты, ловкости, реакции, смелости, силы, выносливости. Практическая часть: Мини-футбол, баскетбол, волейбол, регби (в зале, на улице, в том числе и зимой). Плавание.

4. Контрольные и итоговые занятия

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

выполнять базовую технику самбо

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Обучающийся продемонстрирует:

Выполнение базовой техники самбо

- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Метапредметные:

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки, развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Личностные:

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

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.

следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения (ознакомительного уровня).

Итоговый контроль

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. *(Приложение 1)*

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы	Срок контроля
--------------	---------------	---------------

	контроля	
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится в май – по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Практические

Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх;

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество учащихся и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения занятий

Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).

Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).

Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;

Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;

Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

воспитание патриотизма;

воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);

эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),

воспитание трудолюбия.

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Ознакомительный 1 год	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (5-7 лет)	74 ч. (5-7 лет)	2 раза в неделю по 1 ч. (5-7 лет)
				55-56 дн. (8-9 лет)	111 ч. (8-9 лет)	3 раза в неделю по 1 ч. (8-9 лет)

2.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- кимоно;
- маты;
- резиновые жгуты;
- гантели;

- утяжелители;
- скакалки

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий техникой самбо, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

2.6. ЛИТЕРАТУРА

- 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.
- Электронные ресурсы для педагогов:
- 1.http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_s_portsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
 - 2.<https://sambo.ru/>

**1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»
	Челночный бег 3x10	10,0	11,0	12,0
2.	Прыжок в длину с места	160	145	130
3.	Подтягивания			
4.	Приседания за 30 сек	20	15	10
5.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	20	15	10
6.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа за 10 секунд	8	7	6
7.	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	25	20	15
8.	Наклон вперед	+15	+12	+10

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематическое планирование программы «САМБО» ознакомительного уровня на _____ учебный год
(1год обучения, 74 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Начальная диагностика знаний, умений и навыков. Вводное занятие.	1	1		Комбинированный
2.				История самбо. Истории великих самбистов. Основы терминологии.	1	1		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Индивидуальный Комбинированный
Всего часов					3	3		
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника приема	12		4	Индивидуальный
2.				Техника броска			4	Индивидуальный
3.				Техника в партере и схватке			4	Индивидуальный
4.			Техника безопасности при выполнении приемов базового уровня	Приема через бедро	12	3	2	Индивидуальный
5.				Приема через спину			2	Индивидуальный
6.				Приема мельница			2	Индивидуальный
7.				Приема рычаг локтя			1	Индивидуальный
8.				Приема в партере			1	Индивидуальный
9.				Техника приемов в партере			1	Индивидуальный
10.			Техника в партере и	Техника приемов в стойке	12		1	Индивидуальный
11.				Приема через спину			1	Индивидуальный

12.			стойках базового уровня	Приема через бедро			1	Индивидуальный
13.				Приема мельница			1	Индивидуальный
14.				Схватка в стойке			1	Индивидуальный
15.				Схватка в партере			1	Индивидуальный
16.				Приема рычаг колена			1	Индивидуальный
17.				Приема рычаг нога			1	Индивидуальный
18.				Приема с калени			1	Индивидуальный
19.				Приема боковой			1	Индивидуальный
20.				Приема проход			1	Индивидуальный
21.				Схватка в партере			1	Индивидуальный
Всего часов					36	3	33	
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость , быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	8	1	7	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости	8		8	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения	8		8	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций	8		8	Индивидуальный
Всего часов					32	1	31	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	1		1	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	1		1	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	1		1	Комбинированный
Всего часов:					74	7	67	

**Календарно-тематическое планирование программы «САМБО» ознакомительного уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 111 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Начальная диагностика знаний, умений и навыков. Вводное занятие.	1	1		Комбинированный
2.				История самбо. Истории великих самбистов. Основы терминологии.	1	1		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Индивидуальный Комбинированный
Всего часов					3	3		
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника приема	20	1	7	Индивидуальный
2.				Техника броска			6	Индивидуальный
3.				Техника в партере и схватке			6	Индивидуальный
4.			Техника безопасности при выполнении приемов базового уровня	Приема через бедро	20	2	3	Индивидуальный
5.				Приема через спину			3	Индивидуальный
6.				Приема мельница			3	Индивидуальный
7.				Приема рычаг локтя			3	Индивидуальный
8.				Приема в партере			3	Индивидуальный
9.				Техника приемов в партере			3	Индивидуальный
10.			Техника в партере и стойках	Техника приемов в стойке	20	1	2	Индивидуальный
11.				Приема через спину			2	Индивидуальный
12.				Приема через бедро			2	Индивидуальный

13.			базового уровня	Приема мельница			1	2	Индивидуальный
14.				Схватка в стойке				1	Индивидуальный
15.				Схватка в партере				2	Индивидуальный
16.				Приема рычаг колена				1	Индивидуальный
17.				Приема рычаг нога				2	Индивидуальный
18.				Приема с калени				1	Индивидуальный
19.				Приема боковой				1	Индивидуальный
20.				Приема проход				1	Индивидуальный
21.				Схватка в партере				1	Индивидуальный
Всего часов					60	5	55		
3.	Общая физическая подготовка								
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	12	1	11	Индивидуальный	
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости	11	1	11	Индивидуальный	
3.				Комплексно-силовые упражнения	11		11	Индивидуальный	
4.				Упражнения для развития координаций	11		10	Индивидуальный	
Всего часов					45	2	43		
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	1		1	Индивидуальный	
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	1		1	По назначению	
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	1		1	Комбинированный	
Всего часов:					111	10	101		