

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принято
Решением педагогического совета
Протокол № 8 от 27 августа 2023



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Составитель:
Тренер - преподаватель
Кузнецова О.В.

Срок освоения 1 год

Нижний Ломов
2023 год

Информационная карта к дополнительной общеобразовательной программе

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижне-Ломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул.Московская,78 Тел./факс8841544-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	6-7 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	Спортивный зал 1 группа
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Кузнецова Ольга Васильевна Тренер-преподаватель без категории, образование: средне-специальное, Пензенский социально педагогический колледж. г. Нижний Ломов, ул. Сергеева 71-74, дата. 15.03.1971 г.
8	Характеристика программы:	
	- по типу и виду признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Самбо
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная

9	<p>сведения об эффективности программы</p>	<p>Эффективность программы оценивается автором с точки зрения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развития устойчивой потребности учащихся к систематическим занятиям по самбо – изменения отношения учащихся к своему здоровью, формированию мотивации к здоровому образу жизни; – профилактика заболеваний нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения.
---	--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» рассчитана на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и морально-волевых качеств системы ценностей приоритетом жизни и здоровья. На преодоление препятствий, необходимых ребенку в повседневной жизни извлекается возраст 8-9 лет в тренировочных группах. Программа максимально приближена к Федеральному стандарту по виду спорта самбо, учитывая при этом материально-технические и иные возможности МБУДО ДЮСШ Нижнеомовского района

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Мин спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2019 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Мин спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- «Концепцией развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Актуальность программы

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018–

2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т. д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной

деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений,

которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека в независимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Программа представляет собой стройную и гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия самбо являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия самбо способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Таким образом, актуальность данной программы объясняется государственными социальным заказом и состоянием обеспечения двигательной активности дошкольников, укреплении их здоровья, достижения физического и психологического комфорта.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к

индивидуальным особенностям каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого школьника.

Особенности программы ее новизна.

Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения школьной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- Принцип систематичности – суть принципа скрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении приемам учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая комплексы физических упражнений и элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения

движениям. Она направлена на понимание сути производимого имитого

или иного движения.

- Принцип наглядности

заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления движения.

- Принцип доступности

предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Новизна заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо. Программа «Самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ

Цель программы: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, содействие гармоничному физическому развитию детей 8-9 лет через формирование потребности в двигательных действиях и борцовских навыках

В программе выделены

оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами самбо через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт школьников новыми двигательными действиями и способностями;
- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и

спортом, желание использовать полученные навыки в самостоятельной деятельности;

- формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

Адресат программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» предполагает контингент учащихся в возрасте от 6-7 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. Этот учебный период является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень. В группу зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, недельная нагрузка составляет 4 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю, 2 занятия по 1 ч. 30 мин, 1 занятие

1 час. Наполняемость группы – 10-15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа однопрофильная, предполагает один уровень освоения:

- **ознакомительный**-(1 год обучения)–

начальные навыки; формирование потребности в систематических занятиях спортом; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей самбо, получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, также выделяются отдельные занятия по проведению соревнований, где подробно разбираются правила поведения и техники безопасности на соревнованиях. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдения личных и командных интересов.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется внутри секции и носит характер личного первенства.

Обязательное условие занятий с юными самбистами – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление.

При проведении учебно-

тренировочных занятий и участия в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные правила техники безопасности, требования по врачебному контролю, предупреждению травм,

обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Тренировочный процесс строится исходя из физических возможностей и особенностей учащихся.

Примерный план тренировок на месяц

День	Упражнение	Нагрузка
Первая неделя		
Понедельник	Ходьба и бег по кругу.	Простая ходьба и бег 3-5 мин
	Общеразвивающие упражнения	5-7 мин
	Прыжки в движение	На одной ноге и двух ногах 3-5 мин
	Упражнения на борцовском мосту.	20 мин
Среда	Ходьба и бег по кругу.	Простая ходьба и бег 5-7 мин
	Общеразвивающие упражнения.	7-10 мин
	Прыжки на месте	На одной и двух ног на ногах 5-7 мин
	Подвижные игры-эстафеты с мячом	25 мин
Пятница	Ходьба и бег по кругу.	Простая ходьба и бег 5-7 мин Ходьба, положив руки на плечи или на пояс друг другу. Бег в сочетании с другими движениями: догоняющий бег.
	Общеразвивающие упражнения	7-10 мин
	Прыжки на месте с поворотом направо и налево.	На одной ноге и двух ногах, добавить предметы в руки 5-7 мин
	Подвижные игры-игра «Вышибалы».	30 мин
Вторая неделя		

	Чередование ходьбы и бегастайкой, ходьбаширокимшагом, бегс	3-5мин
--	--	--------

Понедельник	высокимподниманиембедра	
	Общеразвивающиеупражненияс гантелями.	3-5мин
	Прыжкиместачерезскакалку.	3-5мин.
	Упражнениянаборцовском мосту	
	Игра«Хитраялиса»	10-12мин
Среда	Чередование ходьбы и бегастайкой, ходьбаширокимшагом,бегвысоким подниманиембедра	5-7мин
	Общеразвивающиеупражненияс гантелями	5-7мин
	Прыжкичерезскакалку	3-5мин
	Игра«Салки»	12-15мин
Пятница	Чередование ходьбы и бегастайкой, ходьбаширокимшагом,бегвысоким подниманиембедра	10-15мин
	Общеразвивающиеупражненияс гантелями.	10-12мин
	Прыжкичерезскакалку	
	Упражнения на борцовском мосту	
	Игра«Вышибалы»	15-17мин
Третьянеделя(«Веселаясемья»)		
Понедельник	Ходьбаибегколоннойпоодному(ходьбаибегчередуются)Ходьбанавнешнейсторон естопы.Бегбесшумный наносках.	3-5мин
	Ходьбагусинымшагом	
	Общеразвивающиеупражнения	3-5мин
	Изучениякувыркавперед	3-5мин
	Подвижныеигрымячом	10-15мин
Среда	Ходьбаибегколоннойпоодному(ходьбаибегчередуются)Ходьбанавнешнейсторон естопы.Бегбесшумный наносках.	Усложнениезаданий5-7мин
	Общеразвивающиеупражнения.	5-7мин
	Изучениекувыркавперед.	5-7мин
	Подвижныеигры.	15-20мин

Пятница	Ходьба и бег колонной по одному (ходьба и бег чередуются). Ходьба на внешней стороне стопы. Бег бесшумный на носках.	Усложнение заданий, увеличение темпа 7-10 мин
	Общеразвивающие упражнения	7-10 мин
	Изучение кувырок вперед	7-10 мин
	Подвижные игры с мячом	20 мин
Понедельник	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с размахиванием руками. Бег друг за другом.	3-5 мин
	Сгибание и разгибание рук от пола	1-2 раза
	Подвижные игры «Попади в цель», «Карасищучки»	7-12 мин
Среда	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с размахиванием рук. Бег друг за другом	5-7 мин
	Сгибание и разгибание рук от пола	1-3 раза
	Подвижные игры «Попади в цель», «Карасищучки»	12-15 мин
Пятница	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег друг за другом.	С увеличением темпа 7-10 мин
	Сгибание и разгибание рук от пола	2-4 раза
	Подвижные игры «Салки»	15-20 мин

Формы организации двигательной деятельности:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортив

ных достижений детей.

- индивидуальные занятия, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод—

система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- ***Словесные методы***

методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- ***Наглядные методы***—методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- ***Практические методы***—методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- ***Игровые методы***—методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида самбо, воспитанники совершенствуют свою координацию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты изучения программы «Самбо» заключаются:

-

в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;

-
в развитии личностных качеств, способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

-
во владении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Предметные результаты: освоение общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладение способами восстановления организма, научиться отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы секции достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей.

Предполагаемый результат

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - Воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- и;
- Развитие физических качеств
 - Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
 - Овладение основными элементами самбо;
 - Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности

По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:

- основы техники выполнения упражнений самбо;
- начальные представления о здоровом образе жизни;
- возрастные особенности физического развития;
- основы гигиены;

будут уметь:

- правильно выполнять базовые упражнения (упражнения на борцовском мосту, акробатику, элементы самообороны);
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения (выполнять 2-3 борцовских броска)

Способы проверки результатов освоения программы

1. Тестирование общей и специальной физической подготовленности учащихся (в начале освоения программы, в середине и по итогам освоения программы).
2. Контрольные занятия.
3. Соревнования.

4. Педагогическое наблюдение.
5. Тестирование.
6. Беседы с детьми и родителями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий.

Учебно-тематический план составлен с учетом того, что обучающиеся не имеют специальных навыков физической подготовки. Основой является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Уделяется внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению элементов и навыков.

Объем, содержание программы. Объем программы – 1 год

Этап ознакомительно-подготовительный (1 год обучения – 144 часа)

Содержание программы кратко изображено в таблице.

		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	9		9
2.	Общая физическая подготовка		47	47
3.	Специальная физическая подготовка		33	33
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		45	45
5.	Психологическая подготовка		3	3
6.	Соревнования		5	5
7.	Контрольно-переводные испытания		2	2
Итого:		9	135	144

- 1 ● Теоретические знания
- 2 ● Общая физическая подготовка
- 3 ● Специальная физическая подготовка
- 4 ● Подвижные игры с элементами спортивных игр
- 5 ● Психологическая подготовка

- 6 Соревнования
- 7 Контрольно–переводныеиспытания

Учебно-тематический план

План-графикраспределенияпрограммногоматериала

Кол-воотренировочныхзанятий(дней)-3, часов-4внеделю

Учебно-тематический

план1 годобучения

Содержаниезанятий поразделам	Месяц. Часы											Общесколи чество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
1. Теоретическая подготовка 1.1 Физическаякул ьтураиспортвРоссии. Краткий обзор развития самбо в России и зарубежом. 1.2 Краткиесведен ияостроении функцияхорган измачеловека.Влиян иефизическихупраж нений наорганизмзан имающихся. 1.3 Гигиена,закали вание, режими питание спортсмена.				1								9
2.Общаяфизическаяп одготовка	4	5	5	4	5	4	5	5	4	6		47

3.Специальнаяфизическая Подготовка3.1Основ ытехникивыполнения упражнений	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	33
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

посамбо											
4.Подвижныеигрысэ лементами спортивныхигр	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	45
5.Психологическая подготовка	1				1				1		3
6.Контрольно– переводные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1		2
7.Соревнования			1	1		1		1	1		5
ИТОГО	15	14	14	14	14	15	14	15	15	14	144

1.Теоретическаяподготовка

Тема1.1Физическая культураи спорт в России.Самбо в России иза рубежом.

Теория: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одноизсредстввоспитания,укрепленияздоровья,всестороннегофизическогоразв ития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельностилюдей и защиты российского государства. Краткий обзорсамбо в России и зарубежом. Характеристика самбо его место и значение в российской системефизического воспитания.

Контроль: Устныйопроспоистории самбо.

Тема1.2.Краткиесведенияостроенииифункцияхорганизмачеловека.

Теория: Опорно-двигательныйаппарат:кости,связки,мышцы,ихстроениеифункции.Основныесве денияокровообращении,составеизначениикрови.Сердцеисосуды.Влияниефизи ческихупражненийсотягощениями наорганизмчеловека.

Контроль: Беседазнаваниеосновстроенияопорно-двигательногоаппарата,строенияи особенностей кровеноснойсистемы.

Тема 1.3 Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. *Контроль:* Составление режима дня.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Для детей 6-7 лет 1 год обучения. Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,

«Смирно!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку урассчитайся!» и др.

2. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц

и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц суставов руки и ног.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.

3. Упражнения для формирования осанки. Стретчинг.

1. Ознакомление с зонами растяжения.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, напартере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков в ловлю мяча: в парах, в положении лежа.

2. Ударыпомячу.
3. Наклоныиповоротысмячом.Акробатика.
1. Стойки,седы,упоры,перекаты,прыжки,кувыркиипереворотыПодвижныеигрыиэстафеты.
2. Работавпарах,движениявчелноке,касанияближнегоилидальнегоплечасоперника, подскоки–отскоки, вперед,назад,всторону.

Тема3.Специальнаяфизическаяподготовка

Основытехникивыполненияупражненийпосамбодлядетей8-9лет1годобучения.

Упражнениядляразвитияловкости.

1. Страховкаисамостраховка.
2. Простейшиеформыборьбы:«бойвсадников»,«борьбавкруге», «петушиныйбой».
3. Упражнениянамоству.

Упражнениядляразвитиягибкости.

1. Упражнениявпарах.
2. Силойсвоихмышц.
3. Упражнениясширокойамплитудойдвижения.

Упражнениядляразвитиябыстроты.

1. Бегсускорениемипосигналу.
2. Бегсосменнойнаправлениемдвиженияпокоманде.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами,вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см),некасаясьрукамипола;пролезаниевобруч.Лазаньеполесенке,гимнастической стенке(высота1,5м).

Групповыеупражненияспереходами. Построениевколоннупо

одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну под два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Тема 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Для детей 6-7 лет 1 год обучения

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой или левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

С бегом. «Салки», «Караси и щуки».

С метанием и ловлей. «Целься выше», «Вышибалы», «Попади в цель».

С ползанием и лазаньем. «Хитрая лиса».

Эстафеты. «Веселые соревнования».

Тема 5 Психологическая подготовка

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с преодолением трудностей.

Контроль: Просмотр и анализ соревнований по самбо. Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 6 Контрольно–переводные испытания

Приведены в таблице (приложение 3.)

Тема 7. Соревнование. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях (проводятся внутрисекции).

Контроль: Анализ результатов.

ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации тренировочного процесса: Формы проведения занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всей группой одновременно), *групповая* (разделение детей на подгруппы для выполнения определенной работы), *индивидуальная* форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Структура занятия Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут.

Задача этой занятия –

завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Борцовский ковер	1
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	15
Мячи	3
Гантели	15
Шведская стенка	5
Турник	2
Свисток	1
Секундомер	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Флэшкарта с записями музыки, видеоматериалов	1

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф.Бойко, Г.В.Данько.-М.: ТВТ Дивизион, 2010.-224с.
2. Буланцов, А.М. Повышение надёжности двигательного навыка броска в самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Буланцов Андрей Михайлович.-М., 2011.-159с.
3. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания и врачебного контроля и лечебной физической культуры.- М.: Медицина, 2006.-272с.
4. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода/А.В.Зазнобин //11 научно-практическая конференция, посвящённая 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М.Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011.-С.54.
5. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов /В.В.Иващенко.-Краснодар: Кубанский учебник, 2000.-257с.
6. Конаков, А.В. Показатели технико-тактической подготовки/ А.В.Конаков//ГЦОЛИФК.-2011
7. Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов: автореф. дис.канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. –24 с
8. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008.-414с.
9. Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. В.А. Епифанова. –М.: Медицина, 2009.-592с.
10. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков.- М.: ТВТ Дивизион, 2011.-160с.

11. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д. Л. Рудман. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

12. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.

Интернетресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режи

4. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>.

5. Интернетгазета Российский стадион <http://www.stadium.ru>

6. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Техника безопасности на занятиях по *самбо*

1. Общие требования безопасности:

Занятия по самбо проводятся на борцовском ковре. К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие экипировку по борьбе самбо.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по борцовскому коврику.
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

. Начинать выполнение упражнений на ковре и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.

3.2. Соблюдать дисциплину.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оставить в известность тренера;
- с помощью взрослых оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через безопасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять форму;
- вымыть мылом руки.

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Поочередные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны.
Махи руками, одной за голову, другой подмышку. 10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклон рывки руками в стороны. 13.
Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте. 16. П
оворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в
стороны. 18. Наклон туловища вперед
и назад.
19. Круговые
движения плеч вперед и назад. 20. Круговые
движения тазом вправо и влево. 21. Круговые
движения туловища вправо и
влево. 22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-

назад.24.Приседания.

25. Поочередныемахиногамивстороны.

26. Круговые движения ног в голеностопном суставе. 27.

Прыжки на месте

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Критерии оценки технической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Переход из упора головой в ковер наборцовский мост и обратно	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на востопы без скручивания в сторону касания ещё одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, не чётко приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры
Забегания в упор головой в ковер по кругу вправо и влево	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плеча или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Варианты само страховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар уловищем ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, не правильно назван приём