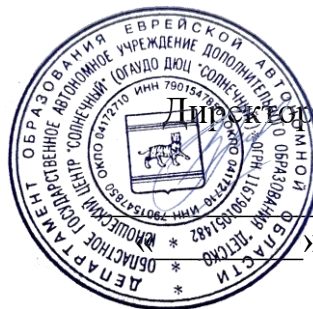


РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
«17» июня 2024 года
Протокол № 22



УТВЕРЖДАЮ
ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
В.Г. Хроменко
«17» июня 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивное самбо»



Физкультурно-спортивное направление

возраст обучающихся: 7-12 лет

срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Арсланова Эльвира Рустамовна

1 год обучения

г. Биробиджан
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	10
Содержание учебного плана	11
Контрольно-измерительные нормативы	18
Методическое обеспечение	22
Список литературы	24
Календарно-тематическое планирование	26

Пояснительная записка

Программа «Спортивное самбо» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный». Данная программа предназначена для обучающихся ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» имеющих определенный опыт в сфере восточных единоборств, так и продвинутым этапом для предыдущей дополнительной общеразвивающей программы «Самбист» ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный».

Программа «Спортивное самбо» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
- Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы обоснована дальнейшим развитием навыков, совершенствованием техники борьбы, приобретенной по программе «Самбист» прошлого учебного года.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента

федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное самбо» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Спортивное самбо» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Спортивное самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию навыков занятия борьбой самбо для предыдущей дополнительной общеразвивающей программы «Самбист» ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» так и может являться самостоятельной программой для обучающихся ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный», имеющих определенный опыт в сфере восточных единоборств.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в совершенствовании техники борьбы учащихся, имеющих базовые знания и навыки в данном направлении, развитии спортивных навыков, что может привести к улучшению спортивных результатов, усиленное внимание на подготовку к соревнованиям, содействию здорового образа жизни.

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо, получения навыков самообороны.

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствовать основы спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- улучшить у учащихся технические приёмы, тактические действия;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7 – 12 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений.

Говоря о физическом развитии детей 7-12 лет, следует отметить, что в этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 7-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Продолжительность программы: 1 года

Форма обучения: очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдение правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий: год обучения - 9 часа в неделю (360 часов в год)

Наполняемость группы: не более 16 человек.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Спортивное самбо» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

Достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

– владеть специальной терминологией

– знать тактику, правила борьбы самбо

– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбист»,

– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

– уметь взаимодействовать(противодействовать) с напарником(соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Спортивное самбо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (октябрь) – в форме педагогического тестирования;
- итоговая аттестация (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия;
- соревнования.

Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой обучающихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или самбовки, куртка для самбо).

Обучающиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо). В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Введение в программу	6	4	2
2.	Общая физическая подготовка	35	33	2
3.	Специальная физическая подготовка	35	33	2
4.	Общеразвивающие упражнения	25	20	5
5.	Техника самообороны	35	30	5
6.	Тактика спортивного самбо	30	27	3
7.	Техника борьбы в стойке	64	60	4
8.	Техника борьбы лежа	64	60	4
9.	Правила проведения соревнований по самбо	10	9	1
10.	Спортивные игры	46	43	3
11.	Психологическая подготовка	10	10	0
Итого		360	329	31

Содержание учебного плана

Тема 1: Введение в программу.

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

Тема 2: Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «интервал», «дистанция».
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
- ***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на «борцовском мосту»
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
 - Упражнения с партнером и в группе.
 - Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
 - Стойки
 - «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
 - Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
 - Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
 - Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
 - Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
 - Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

- Падение с опорой на руки.
- Падение с опорой на ноги.
- Падение с приземлением на колени:
- Падение с приземлением на туловище.
- Падение на спину.
- Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

- Упражнения для выведения из равновесия.
- Упражнения для бросков захватом ног (ноги).
- Упражнения для подножек.
- Упражнения для подсечки.
- Упражнения для зацепов.
- Упражнения для бросков через спину.
- Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

- Упражнения для удержаний.
- Для ухода от удержаний.
- Из положения лежа

Тема 4: Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 5: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки (вперед, на спину, на бок) и простейшие акробатические приёмы. Страховка индивидуальная, страховка с партнером

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок).

Тема 6: Тактика спортивного самбо

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

Тема 7: Техника борьбы в стойке

Теория: Правила выполнения бросковой техники. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты (виды захватов). Элементы сваливания. Стойки и передвижения. Подножки. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Проход в ноги. Подсечки. Зацепы. Подхваты. Отхваты.

Практика: броски:

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.

- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Подхват.
- Подхват изнутри.

- Подхват с захватом ноги снаружи.

Тема 8: Техника борьбы лежа

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.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.

- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от болевых приемов.

Тема 9: 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 10: Спортивные игры

Практика: Подвижные спортивные игры: «Мини-Футбол», «Вышибалы», «Регби», «Пионер-болл», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишки», «Голова-плечо-нога», «Петушки», «День-ночь», «Морская фигура».

Тема 11: Психологическая подготовка

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная

стойка – классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Контрольно-измерительные нормативы

6-7 лет (первая ступень ГТО)

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10 (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
Прыжок в длину с места (см)	85	95	115	77	87	107
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	11	12	15	10	11	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см - от уровня скамьи)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Техническая подготовка						
	3		4		5	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	
Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация без ошибок с названием приемов	

Контрольно-измерительные нормативы 8-9 лет (вторая ступень ГТО)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10 (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
Прыжок в длину с места (см)	108	122	142	107	117	137
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11	18	4	7	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см - от уровня скамьи)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Техническая подготовка						
	3		4		5	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	
Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация без ошибок с названием приемов	

Контрольно-измерительные нормативы 10-11 лет (третья ступень ГТО)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10 (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
Прыжок в длину с места (см)	128	142	162	118	132	152
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11	18	4	7	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см - от уровня скамьи)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Техническая подготовка						
	3		4		5	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	
Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация без ошибок с названием приемов	

Контрольно-измерительные нормативы 12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10 (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
Прыжок в длину с места (см)	147	162	183	132	147	167
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	31	37	47	27	31	41
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	18	29	6	9	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см - от уровня скамьи)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Техническая подготовка						
	3		4		5	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	
Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация без ошибок с названием приемов	

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор

8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор
---	------------------	-----------------	--------------------------------	--	--	---------------------

Список литературы

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. – «ОмГТУ» 2012 г.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - «Астрель» 2001 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС, 2006.
6. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. – М.:, 2013.
9. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва «Фаир-пресс», 2014 г.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе – М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. – Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) – СПб., 1994. – С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
2. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2024

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Доведение плана на учебный год. Инструктаж ТБ. Спортивные игры.	3	03.09
2	Отработка самостраховки. ОФП. СФП.	3	05.09
3	Отработка самостраховки. ОФП. СФП.	3	07.09
4	Повторение техники стойки и передвижения при борьбе, срывы захватов. ОФП. СФП.	3	10.09
5	Повторение техники стойки и передвижения при борьбе, срывы захватов. ОФП. СФП.	3	12.09
6	Борьба в партере. Повторение скручиваний, переворотов, удержаний, болевых приемов. ОФП. СФП.	3	14.09
7	Борьба в партере. Повторение скручиваний, переворотов, удержаний, болевых приемов. ОФП. СФП.	3	17.09
8	Спортивные игры. ОФП. СФП.	3	19.09
9	Борьба в стойке. Отработка изученных бросков и приемов. ОФП. СФП.	3	21.09
10	Борьба в стойке. Отработка изученных бросков и приемов. ОФП. СФП.	3	24.09
11	Борьба в стойке. Отработка изученных бросков и приемов. ОФП. СФП.	3	26.09
12	Борьба в стойке. Отработка изученных бросков и приемов. ОФП. СФП.	3	28.09
Количество часов всего		36	

Календарно-тематическое планирование октябрь 2024

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Тестирование спортсменов.	3	01.10
2	День борьбы. ОФП. СФП.	3	03.10
3	Совершенствование борьбы в партере, изучение и отработка новых приемов и болевых. ОФП. СФП.	3	05.10
4	Совершенствование борьбы в партере, изучение и отработка новых приемов и болевых. ОФП. СФП.	3	08.10
5	День борьбы. ОФП. СФП.	3	10.10
6	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	12.10
7	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	15.10
8	День борьбы. ОФП. СФП.	3	17.10
9	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	19.10
10	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	22.10
11	День борьбы. ОФП. СФП.	3	24.10
12	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	26.10
13	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	29.10
14	День борьбы. ОФП. СФП.	3	31.10
		42	

Календарно-тематическое планирование ноябрь 2024

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	02.11
2	Работа в партере. ОФП. СФП.	3	05.11
3	День борьбы. ОФП. СФП.	3	07.11
4	Спортивные игры соревновательного характера. ОФП. СФП.	3	09.11
5	Отработка и совершенствование новых бросков в стойке. ОФП. СФП.	3	12.11
6	День борьбы. ОФП. СФП.		14.11
7	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	16.11
8	Отработка и совершенствование новых бросков в стойке. ОФП. СФП.	3	19.11
9	День борьбы. ОФП. СФП.	3	21.11
10	Акцент на технику борьбы в партере. Отработка и совершенствование новых бросков в стойке. ОФП. СФП.	3	23.11
11	Акцент на технику борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	26.11
12	День борьбы. ОФП. СФП.	3	28.11
13	Отработка и совершенствование новых бросков в стойке. ОФП. СФП.	3	30.11
Количество часов всего		39	

Календарно-тематическое планирование декабрь 2024

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	03.12
2	День борьбы. ОФП.	3	05.12
3	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	07.12
4	Партер, болевые приемы. ОФП. СФП.	3	10.12
5	День борьбы. ОФП. СФП.	3	12.12
6	Партер, болевые приемы. Изучение и совершенствование новых приемов. ОФП. СФП.	3	14.12
7	Спортивные игры соревновательного характера. ОФП. СФП.	3	17.12
8	День борьбы. ОФП. СФП.	3	19.12
9	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	21.12
10	Отработка бросков на скорость, ускоренный темп. ОФП. СФП.	3	24.12
11	День борьбы. ОФП. СФП.	3	26.12
12	Отработка бросков на скорость, ускоренный темп. ОФП. СФП.	3	28.12
Количество часов всего		36	

Календарно-тематическое планирование январь 2025

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	09.01
2	День борьбы. ОФП. СФП.	3	11.01
3	Отработка бросков на скорость, ускоренный темп. ОФП. СФП.	3	14.01
4	Борьба в партере. Отработка болевых приемов. ОФП. СФП.	3	16.01
5	День борьбы. ОФП. СФП.	3	18.01
6	Борьба в партере. Отработка болевых приемов. ОФП. СФП.	3	21.01
7	Борьба в партере. Отработка болевых приемов. ОФП. СФП.	3	23.01
8	День борьбы. ОФП. СФП.	3	25.01
9	Спортивные игры соревновательного характера. ОФП. СФП.	3	28.01
10	День ОФП. СФП.	3	30.01
Количество часов всего		30	

Календарно-тематическое планирование февраль 2025

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	День борьбы. ОФП. СФП	3	01.02
2	Выбор и отработка коронного приема. ОФП. СФП.	3	04.02
3	Выбор и отработка коронного приема. ОФП. СФП.	3	06.02
4	День борьбы. ОФП. СФП	3	08.02
5	Отработка и набрасывания коронного приема. ОФП. СФП.	3	11.02
6	Отработка и набрасывания коронного приема. ОФП. СФП.	3	13.02
7	День борьбы. ОФП. СФП.	3	15.02
8	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	18.02
9	Отработка бросков на скорость, ускоренный темп. ОФП. СФП.	3	20.02
10	День борьбы. ОФП. СФП.	3	22.02
11	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	25.02
12	Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	27.02
Количество часов всего		36	

Календарно-тематическое планирование март 2025

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	День борьбы. ОФП. СФП.	3	01.03
2	Отработка бросков на скорость, ускоренный темп. ОФП. СФП.	3	04.03
3	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	06.03
4	День борьбы. ОФП. СФП.	3	11.03
5	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	13.03
6	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	15.03
7	День борьбы. ОФП. СФП.	3	18.03
8	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	20.03
9	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	22.03
10	День борьбы. ОФП. СФП.	3	25.03
11	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	27.03
12	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	29.03
Количество часов всего		36	

Календарно-тематическое планирование апрель 2025

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	День борьбы. ОФП. СФП.	3	01.04
2	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	03.04
3	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	05.04
4	День борьбы. ОФП. СФП.	3	08.04
5	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	10.04
6	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	12.04
7	День борьбы. ОФП. СФП.	3	15.04
8	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	17.04
9	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	19.04
10	День борьбы. ОФП. СФП.	3	22.04
11	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	24.04
12	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	26.04
13	День борьбы. ОФП. СФП.	3	29.04
Количество часов всего		39	

Календарно-тематическое планирование май 2025

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	03.05
2	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	06.05
3	День борьбы. ОФП. СФП.	3	08.05
4	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	10.05
5	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	13.05
6	День борьбы. ОФП. СФП.	3	15.05
7	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	17.05
8	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	20.05
9	Итоговая аттестация.	3	22.05
10	День борьбы. ОФП. СФП.	3	24.05
11	Работа в парах на чувство напарника, игровая форма. Совершенствование борьбы в стойке. Отработка изученных бросков. ОФП. СФП.	3	27.05
12	Совершенствование техники борьбы, бросков в стойке, борьбы в партере. ОФП. СФП.	3	29.05
13	День борьбы. ОФП. СФП.	3	31.05
Количество часов всего		39	

Календарно-тематическое планирование июнь 2025

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	03.06
2	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	05.06
3	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	07.06
4	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	10.06
5	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	14.06
6	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	17.06
7	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	19.06
8	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	21.06
9	Спортивные игры. Борьба. Общая и специальная физическая подготовка.	3	24.06
Количество часов всего		27	