

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский, Кировского района

ПРИНЯТА
на методическом совете

Протокол № ____
от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«ДЮСШ «Патриот» п. Кировский»



М.С. Чужаков

2023 г.

САМБО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6,5-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Говпеко Алексей Леонидович,
педагог дополнительного
образования

п. Кировский
2023

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Самбо - советский, а с 1966 года - международный вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в 1920-1930 годах на основе борьбы дзюдо, джиу-джитсу под руководством Василия Ощепкова, Виктора Спиридонова и Анатолия Харлампиева. Борьба САМБО популярна не только у нас в стране, но и за рубежом. С 2021 года этот вид единоборства является официально олимпийским видом спорта, спортом №1 в Российской Федерации, поэтому стремление заниматься этим видом борьбы возникает у большого количества детей с самого раннего возраста.

Актуальность программы: занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, 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. Занимаясь самбо, дети научатся защищать себя и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Направленность программы - программа физкультурно-спортивной направленности группы первого и второго года обучения.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы. Программа 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. Занятие самбо помогает воспитать многие моральные качества: дисциплинированность, выдержку, чувство сплоченности с коллективом, решительность, смелость и уверенность в себе. Позволяет

развивать спортсмена всесторонне.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на обучение борьбе самбо, простейшим навыкам борьбы учащихся младшего школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское заключение). Занятия групповые проводятся по утвержденному расписанию. Обучение осуществляется в объеме 6 (шесть) часов в неделю, продолжительностью одного занятия в 2 часа, в объёме 216 часов (36 недель) в течение одного учебного года. Обучающиеся, успешно освоившие программу и сдавшие контрольные нормативы, могут перейти на следующий уровень спортивной подготовки.

Организация образовательного процесса: состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы.

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- 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.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения.

Обучение по данной программе предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться на ковре. В содержании программы особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям. Программа составлена по следующим содержательным линиям:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка;
- технико–тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел: Теоретическая подготовка	4	4		
1.1.	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	0,5	0,5		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт	0,5	0,5		беседа

1.3.	Краткий обзор развития самбо	0,5	0,5		зачет
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5		тест
1.5.	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	0,5	0,5		опрос
1.6.	Правила соревнований по самбо.	1	1		беседа
1.7.	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5	0,5		беседа
2	Раздел: Общая физическая подготовка самбиста	45		45	
2.1.	Общеподготовительные упражнения	15		15	педагогический контроль
2.2.	Акробатические упражнения	6		6	Учебное упражнение
2.3.	Упражнения на развитие силы и выносливости	8		8	Сдача нормативов
2.4.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	11		11	Контрольные упражнения
2.5.	Упражнения на развитие гибкости	5		5	игра
3	Раздел: Специальная физическая подготовка	24		24	
3.1.	Специально-	11		11	педагогически

	подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)				й контроль
3.2.	Специально-подготовительные упражнения для бросков	7		7	Учебное упражнение
3.3.	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	3		3	наблюдение
3.4.	упражнения специальной физической и психологической подготовки	3		3	Сдача нормативов
4	Раздел: Техническая подготовка	31		31	
4.1.	Стойки, захваты, передвижения	5		5	педагогический контроль
4.2.	Техника бросков в стойке	16		16	Учебное упражнение
4.3.	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	10		10	Контрольные упражнения
5.	Раздел: Контрольные переводные испытания	4	1	3	Контрольные упражнения
Общее количество часов		108	5	103	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Правила поведения в борцовском зале

Теория: Техника безопасности при занятиях самбо. Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о программе обучения, о перспективах на учебный год, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.2.Тема: Физическая культура и спорт

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как оставляющая часть общей культуры Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.3.Тема: Краткий обзор развития самбо

Теория: История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся выполнение правил поведения на всех этапах занятия.

Основные понятия, термины по разделу: самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, покрывало.

1.4.Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма,

выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.5.Тема: Гигиенические знания

Теория: Режим, питание, закаливание. Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек».

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о вредных привычках, просмотр презентации по профилактике вредных привычек, понятие о режиме спортсмена.

1.6.Тема: Правила соревнований по самбо

Теория: Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение судейской работы, терминология, самостоятельная деятельность, правила борьбы самбо.

1.7.Тема: Спортивный инвентарь и оборудование

Теория: Общие сведения о разновидностях и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: изучение специального инвентаря применяемого в борьбе, выполнение упражнений с различным специальным инвентарем, самостоятельная деятельность.

2. Раздел: Общая физическая подготовка самбиста

2.1.Тема: Общеподготовительные упражнения

Практика: Общеподготовительные упражнения: Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: Задания и упражнения для освоения учащимися

правильного понимания и исполнения изученных упражнений, самооценка, самоконтроль.

2.2.Тема: Акробатические упражнения

Практика: Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: отработка специальных упражнений, самооценка, самоконтроль.

2.3.Тема: Упражнения на развитие силы и выносливости

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания. Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов техники упражнений. Игровые упражнения на развитие выносливости и силовых качеств.

2.4.Тема: Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты» и др.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов техники упражнений. Игровые упражнения.

2.5.Тема: Упражнения на развитие гибкости

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов, самооценка, самоконтроль.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1.Тема: Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)

Практика: Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, повторение правил страховки, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов страховки и техники. Игровые упражнения на формирование доверия к партнеру.

3.2.Тема: Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика: Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: наработка, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, самооценка, самоконтроль.

3.3.Тема: Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа

Практика: Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений при борьбе лежа, самооценка, самоконтроль.

3.4.Тема: Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Практика: Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на гибкость, ловкость и силу, силовую выносливость, самостоятельная деятельность, самооценка, самоконтроль.

4.Раздел: Техническая подготовка

4.1.Тема: Стойки, передвижения, захваты

Практика: Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

4.2.Тема: Техника бросков в стойке

Практика: Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке в борьбе стоя, самооценка, самоконтроль.

4.3.Тема: Техника приёмов и переходов в положении лёжа

Практика: Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы

плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений в положении лежа, самооценка, самоконтроль.

5.Раздел: Контрольные переводные испытания

Теория: понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся стартового уровня, порядок проведения контрольно-переводных испытаний.

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки по самбо БУ-1

Упражнения	Оценка	В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)					
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	30 и более	34 и более	37 и более	40 и более	44 и более	48 и более
	4	20 – 29	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47
	3	12 – 19	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35
	2	4 – 11	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24
	1	до 3	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13
Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	6 и больше	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
	4	4 – 5	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14
	3	2 – 3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10
	2	1 – 1	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6
	1	0	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2

Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	26 и более	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
	4	21 – 25	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41
	3	15 – 20	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34
	2	11 – 14	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26
	1	До 10	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20
Прыжок в длину с места (см)	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше
	4	141 -155	151 -165	161 -175	171-185	181-195	196-210
	3	126- 140	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195
	2	111- 125	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180
	1	До 110	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,4 и меньше	8,1 и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше
	4	8,5 – 9,1	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8
	3	9,2 – 9,7	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3
	2	9,8 –10,4	9,5 –10,1	9,3 – 9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8
	1	10,5 и больше	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше
Бег 30 м (сек.)	5	6,4 и меньше	6,2 и меньше	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше
	4	6,5 – 6,8	6,3 – 6,7	6,0 – 6,4	5,7 – 6,1	5,4 - 5,8	5,1 – 5,5
	3	6,9 – 7,3	6,8 – 7,2	6,5 – 6,9	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0
	2	7,4 – 7,8	7,3 – 7,7	7,0 – 7,4	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5
	1	7,9 и больше	7,8 и больше	7,5 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет **знать** общие и специальные гигиенические требования, элементарные требования безопасного поведения в повседневной жизни и при занятии спортом, историю развития вида спорта самбо, технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающийся будет **выполнять** правила поведения в образовательном учреждении, соблюдать гигиенические требования и инструкции по технике безопасности при занятиях самбо, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет **знать** терминологию, используемую в борьбе самбо; теорию выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения).

Обучающийся будет **уметь** правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, соблюдая спортивную технику безопасности. Понимать и использовать терминологию при занятиях физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

Обучающийся будет **знать** правила борьбы самбо, правила выполнения акробатических (кувырки) и гимнастических (мостики, стойки на лопатках, голове и руках) упражнений, проведение различных игр для развития силы, быстроты, ловкости, координации, технику выполнения группировок, перекатов, страховки и самостраховки, падения, приёмов борьбы стоя и лёжа.

Обучающийся будет **уметь** соблюдать требования правил борьбы, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, группироваться при падениях и перекатах, применять страховку и самостраховку при выполнении приёмов борьбы; правила игры для развития физических качеств. Применять навыки группироваться при падениях, страховки и самостраховки в повседневной жизни.

Обучающийся будет **владеть** правилами ведения борьбы самбо, комплексом специальных упражнений, техникой выполнения захватов, передвижений, бросков, группировок, страховок, самостраховок, падений; приёмов борьбы в стойке и лёжа.

1.5. Содержание программы

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел: Теоретическая подготовка	6	6		
1.1.	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	0,5	0,5		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт	0,5	0,5		беседа
1.3.	Краткий обзор развития самбо	0,5	0,5		зачет
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5		тест
1.5.	Гигиенические знания. питание, закаливание	1	1		Опрос
1.6.	Правила соревнований по самбо.	1	1		беседа
1.7.	Основы техники и тактики самбо.	1	1		зачет
1.8.	Спортивный инвентарь оборудование	1	1		тест

2	Раздел: Общая физическая подготовка самбиста	40		40	
2.1.	Общеподготовительные упражнения	12		12	педагогический контроль
2.2.	Акробатические упражнения	5		5	Учебное упражнение
2.3.	Упражнения на развитие силы и выносливости	8		8	наблюдение
2.4.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	8		8	Сдача нормативов
2.5.	Упражнения на развитие гибкости	7		7	Контрольные упражнения
3	Раздел: Специальная физическая подготовка	22		22	
3.1.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	8		8	Педагогический контроль
3.2.	Специально-подготовительные упражнения для бросков	5		5	Учебное упражнение
3.3.	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	5		5	Сдача нормативов
3.4.	Упражнения специальной физической и психологической	4		4	игра

	кой подготовки				
4	Раздел: Техническая подготовка	36		36	
4.1.	Стойки, захваты, передвижения	3		3	Педагогический контроль
4.2.	Техника бросков в стойке	20		20	Учебное упражнение
4.3.	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	15		15	Контрольные упражнения
Раздел 5. Контрольные переводные испытания		4	1	3	Сдача нормативов
Общее количество часов		108	7	101	

Содержание учебного плана второго года обучения

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1.Тема: Правила поведения в борцовском зале

Теория: Техника безопасности при занятиях самбо. Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о разных видах безопасности, техника безопасности, чрезвычайные ситуации о перспективах на учебный год, отвечают на вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений.

1.2.Тема: Физическая культура и спорт

Теория: Понятие «физическая культура. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа о вредных привычках,

просмотр презентации по профилактике вредных привычек, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.3.Тема: Краткий обзор развития самбо

Теория: История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся беседа о выдающихся самбистов России, беседа с действующими спортсменами.

1.4.Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма.

1.5.Тема: Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание

Теория: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма, правила соблюдения режима спортсмена. Уход за экипировкой.

1.6.Тема: Правила соревнований по самбо

Теория: Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы». Терминология. Судейские правила.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: участие в соревнованиях по самбо, спортивные соревнования, подведение итогов участия в соревнованиях, анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. Изучений

правил борьбы самбо, судейская коллегия.

Основные понятия, термины по разделу: соревнования.

1.7.Тема: Общие сведения о технике борьбы

Теория: Классификации приёмов, разновидности тактической подготовки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: техника ведения борьбы, выполнения приемов, применение тактических, практических навыков в условной борьбе.

Основные понятия, термины по разделу: техника борьбы.

1.8.Тема: Спортивный инвентарь и оборудование

Теория: Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: изучение специального инвентаря применяемого в борьбе, выполнение упражнений с различным специальным инвентарем, самостоятельная деятельность.

2.Раздел: Общая физическая подготовка самбиста

2.1.Тема: Общеподготовительные упражнения

Практика: Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных упражнений, самооценка, самоконтроль.

2.2.Тема: Акробатические упражнения

Практика: Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: отработка специальных упражнений, самооценка, самоконтроль.

2.3.Тема: Упражнения на развитие силы и выносливости

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания, лазание по канату, рукоходу, упражнения с гирями, с партнёром. Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов техники упражнений. Игровые упражнения на развитие выносливости и силовых качеств.

2.4.Тема: Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты» и др.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов техники упражнений. Игровые упражнения.

2.5.Тема: Упражнения на развитие гибкости

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов, самооценка, самоконтроль.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1.Тема: Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)

Практика: Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд. Падение с приземлением на голову, на колени.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности учащихся: Анализ техники выполнения по шагам, повторение правил страховки, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов страховки и техники. Игровые упражнения на формирование доверия к партнеру.

3.2.Тема: Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика: Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро, прогибом, с колен. Упражнения с поясом, имитации подворотов для различных бросков.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: наработка, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, самооценка, самоконтроль.

3.3.Тема: Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа

Практика: Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений при борьбе лежа, самооценка, самоконтроль.

3.4.Тема: Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Практика: Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств. Схватки на технику и тактику.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на гибкость, ловкость

и силу, силовую выносливость, самостоятельная деятельность, самооценка, самоконтроль.

4.Раздел: Техническая подготовка

4.1.Тема: Стойки, передвижения, захваты

Практика: Стойки: прямая–правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая–правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

4.2.Тема: Техника бросков в стойке

Практика: Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки . Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину, прогибом, с колен, контрдействия.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке в борьбе стоя, самооценка, самоконтроль.

4.3.Тема: Техника приёмов и переходов в положении лёжа

Практика: Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие,

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений в положении лежа, самооценка, самоконтроль.

5.Раздел: Контрольные переводные испытания

Теория: Понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся базового уровня, порядок проведения контрольно- переводных испытаний».

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно- тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки по самбо БУ-2

Упражнения	Оценка	В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)					
		8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	34и более	37и более	40 и более	44 и более	48 и более	52 и более
	4	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47	40 – 51
	3	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35	28 – 39
	2	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24	16 – 27
	1	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13	до 15
Подтягивание из вися (кол-во раз)	5	7 и больше	9 и больше	11и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше
	4	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17
	3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12
	2	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7
	1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2	0 – 2
Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены)	5	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более	45 и более
	4	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41	38 – 44
	3	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34	29 – 37
	2	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26	22 – 28
	1	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20	До 21

кол-во раз за 1 минуту							
Прыжок в длину с места (см)	5	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше
	4	151 -165	161 -175	171-185	181-195	196-210	211-225
	3	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195	196-210
	2	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180	181-195
	1	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165	До 180
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,1и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше
	4	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5
	3	8,9 –9,4	8,7 –9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,0
	2	9,5 -10,1	9,3 –9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8	8,1- 8,5
	1	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше
Бег 30 м (сек.)	5	6,2 и меньше	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше
	4	6,3 – 6,7	6,0 – 6,4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 - 5,5	4,8 – 5,2
	3	6,8 – 7,2	6,5 – 6,9	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7
	2	7,3 – 7,7	7,0 – 7,4	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2
	1	7,8 и больше	7,5 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,3 и больше
Бросок вперед, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)	5	28 и	29 и	30 и	32 и	34 и	36 и
	4	более	более	более	более	более	более
	3	25 - 27	26 - 28	27 - 29	29 - 31	31 - 33	32 - 35
	2	22 - 24	23 - 25	24 - 26	25 - 28	27 - 30	28 - 31
	1	19 - 21 до 18	20 - 22 до 19	21 - 23 до 20	22 - 24 до 21	24 - 26 до 23	25 - 27 до 24

Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.	5	27 и менее	25 и менее	24 и менее	22 и менее	20 и менее	19 и менее
	4	28 – 29	26 – 28	25 – 27	23 – 25	21 – 23	20 – 22
	3	30 – 31	29 - 30	28 – 29	26 – 28	24 – 26	23 – 25
	2	32 - 33	31 - 32	30 - 31	29 – 30	27 – 29	26 – 28
	1	34 и более	33 и более	32 и более	31 и более	30 и более	29 и более
		8 лет	9лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет

1.6. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет **знать** общие и специальные гигиенические требования, элементарные требования безопасного поведения в повседневной жизни и при занятии спортом, историю развития вида спорта самбо, технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающийся будет выполнять правила поведения в образовательном учреждении, соблюдать гигиенические требования и инструкции по технике безопасности при занятиях самбо, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет **знать** терминологию, используемую в борьбе самбо; теорию выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения), теорию выполнения имитации приёмов в специальной физической подготовке (СФП).

Обучающийся будет **уметь** правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, соблюдая спортивную технику безопасности. Понимать и использовать терминологию при занятиях физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

Обучающийся будет **знать** правила борьбы самбо, правила выполнения акробатических (кувырки) и гимнастических (мостики, стойки на лопатках, голове и руках) упражнений, проведение различных игр для развития силы, быстроты, ловкости, координации, технику выполнения группировок, перекатов, страховки и само страховки, падения, приёмов борьбы стоя и лёжа. СФП – как правильно выполнять упражнения с партнёром, технику лазания по канату и упражнения с отягощениями.

Обучающийся будет **уметь** соблюдать требования правил борьбы, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, группироваться при падениях и перекатах, применять страховку и само страховку при выполнении приёмов борьбы; правила игры для развития физических качеств. Применять навыки группироваться при падениях, страховки и само страховки в повседневной жизни.

Обучающийся будет **владеть** правилами ведения борьбы самбо, комплексом специальных упражнений, техникой выполнения захватов, передвижений, бросков, группировок, страховок, само страховок, падений; техникой иммитации бросков, приёмов борьбы в стойке и лёжа.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал МБОУ ДО ДЮСШ «Патриот» п. Кировский

Используются необходимые для прохождения спортивной подготовки оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количес- тво
----------	--------------	----------------------	-----------------

			изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 4,6,8,10,12,14,16,20,24,32 кг	комплект	2
3	Зеркало 1,0 х 1,2 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	3
10	Мячи: футбольный, теннисный, резиновый	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	5
16	Скамейка гимнастическая	штук	1
17	Тренажер кистевой	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	комплект	2
20	Рукоход	штук	1
21	Тренажёр блоковый	штук	4
	Кольца гимнастические	комплект	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
4	Свисток	штук	1
5	Доска информационная	штук	1

6	Секундомер, таймер электронный	штук	2
10	Стол + стулья	комплект	2+2
	Технические средства ухода за местами занятий		
1	Пылесос бытовой	штук	1
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
	Обувь		
1	сандалии пляжные (шлепанцы)	1 пара	на занимающегося
2	Борцовки или чешки	1 пара	на занимающегося
	Одежда		
3	самбовка синяя, красная, шорты, пояс	1 комплект	на занимающегося
5	футболка	штук	на занимающегося
6	наколенники	комплект	на занимающегося

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Наглядная агитация, доска объявлений, компьютер с монитором для просмотра учебных кино-видеофильмов.

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

1. Интерактивные учебные пособия:

1) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

2) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.; 81

3) Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

4) Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

5) "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

2. Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;

3. Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23-а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования;

- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п.Кировский Кировского района».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа рассчитана на два года обучения. В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. В течение учебного года осуществляется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль уровня подготовки учащихся по общеразвивающей программе «Самбо» по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Текущий контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала. Формы контроля:

1. Наблюдение – форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;
2. Зачет – форма контроля, позволяющая оценить уровень достижения образовательных результатов обучающегося посредством индивидуального или группового собеседования или выполнения практической работы;
3. Тест - форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося через систему тестовых заданий/вопросов
4. Сдача нормативов - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;
5. Контрольные упражнения - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;
6. Беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.

7. Опрос – форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося посредством устных и/или письменных вопросов;
8. Учебное упражнение - форма контроля, позволяющая оценить умение обучающегося самостоятельно выполнять задания на отработку конкретных предметных умений и навыков
9. Педагогический контроль – форма контроля, применяющаяся для проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в течение всего периода обучения, основывается на принципах систематичности и последовательности
10. Игра - различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т. д.

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся;

Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеразвивающей программы

Итоговый контроль оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе.

Комплексный контроль проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных критериях, используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольных упражнений на развитие физических и тактико-технических навыков.

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных спортсменов на занятиях и соревнованиях и т.п.

При определении уровня развития предметных результатов применяются следующие критерии: оценка физических навыков, технической и тактической подготовки, а также проявление самостоятельности.

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи:

-всех 6 нормативов и набранных баллов не менее 16 – из БУ-1 в БУ-2;

-всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 20 – из БУ-2 в ПУ (продвинутый уровень).

2.3. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия включает в себя теоретическую, практическую (физическую), психологическую подготовку и воспитательную работу.

Методы и принципы, используемые на занятиях.

Общепедагогические:

-словесные (беседа, рассказ, объяснение, описание);

-наглядные (показ, рассказ, объяснение задания, видеоматериалы, наглядные пособия, примеры);

-принцип доступности (подбор упражнений согласно возрасту обучающихся и уровню подготовленности);

-принцип последовательности (от простого упражнения к более сложному).

Практические:

- выполнение строго регламентированного упражнения;
- освоение спортивной техники;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- понимание значимости самбо и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровой и соревновательный;
- принцип систематичности (регулярность посещения занятий);
- принцип осознанности и активности.

Для проведения занятий с обучающимися применяются следующие технологии: **здоровьесберегающая**, направленная на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, правильного распределения учебной нагрузки; **игровая** помогает снимать напряжение, вызывает положительные эмоции, ускоряет процесс адаптации ребенка на занятиях, улучшает взаимоотношения с другими обучающимися; **метод многократного повторения** применяется в занятиях, требующих отдельной отработки каждого технического элемента – работы рук, ног, правильного положения туловища при подворотах, соединения технических элементов изученных упражнений; **проблемного обучения**, позволяющего проводить системную работу с обучающимися по преодолению физических и психологических препятствий во время учебного процесса; **разноуровневого** обучения с применением дифференцированного подхода; **тестовая технология** позволяет проводить промежуточные и итоговое тестирования по ОФП и СФП, наблюдать общую успеваемость, анализировать сохранность контингента и уровень результатов обучающихся, **лично-ориентированные, информационно-коммуникационные; технология деятельностного** подхода и другие.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год
Продолжительность учебного года	36	36

Количество учебных дней		141	141
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 30.12.2023	01.09.2023- 30.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		6,5-8	9-10
Продолжительность занятия		2	2
Режим занятия		4 раза/нед.	4 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка		216	216

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Тема
1.	В течение учебного года	Организация и проведение бесед с обучающимися
2.	Ежемесячно	Работа с родителями обучающихся (консультации, беседы)
3.	Согласно плана спортивно-массовых мероприятий	Организация, проведение и участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях.
4.	По отдельному графику	Проведение открытых занятий
5.	В течении учебного года	Патриотическое воспитание

Список литературы

1. Мороз Валерий Васильевич, Замараев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофункцион. аспекты приемов). Учеб. пособие.- Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999.
2. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
3. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо.

Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.

4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.

5. Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать / В.Б. Шестаков, С.В. Ереги́на, Ф.В. Емельяненко. - М.: Олма Медиа Групп, 2020. - 224 с.

Сетевые ресурсы:

6. Рудман Д.Л. Троянов К.В. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов <https://djvu.online/file/EqVhC4ycWeatD?ysclid=lncmvp4y8z744751230>