|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Государственное бюджетное общеобразовательное****учреждение средняя общеобразовательная школа № 376****Московского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**Педагогическим советомПротокол № 1от «\_\_\_» августа 2019 г. | **УТВЕРЖДЕНА**Приказом № \_\_\_ от «01» сентября 2019 г.Директор ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Дмитриенко |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа** **«ОФП с элементами самбо»****Срок реализации: 3 года****Возраст учащихся: 8-11 лет****Разработчик программы:**Лавыгин Юрий Валерьевич, педагог дополнительного образования |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «ОФП с элементами самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня освоения физкультурно-спортивной направленности.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы** является формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

**Адресат программы**

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста (8-11 лет), имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

**Цели программы -** содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

* способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
* способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
* изучить основные элементы борьбы самбо;
* сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

*Развивающие:*

* содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
* способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
* способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
* развить навыки по самообороне.
* содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

*Воспитательные:*

* сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
* воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
* формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Условия реализации**

***Условия набора и формирования групп:***

 Набор детей производиться в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

***Возможность и условия зачисления на 2 и 3 год:***

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

***Материально-техническое обеспечение программы:***

 Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре. Оборудование:

 - мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

- гимнастические стенки

- гимнастические палки

 - маты

- набивные мячи

- скакалки

 - канат

 - гантели

 - утяжелители

- тренажеры

- форма для самбо

***Кадровое обеспечение:*** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы 4 года.

**Планируемые результаты:**

***Личностные*** результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере 5 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 личностного 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 «ОФП с элементами 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

* 1. Практическая подготовка ребенка:

 − применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «ОФП с элементами самбо»,

− выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

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

− взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

**Учебный план** **1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Формы контроля |
|  | Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 | 1 | 2 | Текущий  |
|  | История развития борьбы самбо | 2 | 1 | 3 | Текущий |
|  | Общефизическая подготовка | 4 | 28 | 32 | Этапный  |
|  | Специальная физическая подготовка  | 2 | 14 | 16 | Этапный |
|  |  Акробатика | 4 | 24 | 28 | Этапный |
|  | Элементы борьбы Самбо | 4 | 34 | 38 | Этапный |
|  | Подвижные игры | 2 | 10 | 12 | Этапный |
|  | Приемы контроля физического самочувствия | 3 | 4 | 7 | Наблюдение |
|  | Показательные выступления | - | 4 | 4 | Коррекционный  |
|  | Итоговое занятие |  | 2 | 2 | Текущий  |
|  | **Всего:** | **22** | **122** | **144** |  |

**Учебный план** **2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Форма контроля |
|  | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 2. | История борьбы Самбо и ее основоположники | 3 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 3. | Общефизическая подготовка | 4 | 24 | 28 | Наблюдение |
| 4. | Специальная физическая подготовка  | 2 | 14 | 16 | Наблюдение |
| 5. |  Акробатика | 4 | 24 | 28 | Наблюдение |
| 6. | Техника борьбы Самбо | 4 | 37 | 41 | Наблюдение |
| 7. | Подвижные игры | 1 | 11 | 12 | Наблюдение |
| 8. | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль | 3 | 4 | 7 | Наблюдение |
| 9. | Показательные выступления | - | 4 | 4 | Тест |
| 10. | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Тест |
|  | **Всего:** | **22** | **122** | **144** |  |

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Формы контроля |
|  | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 | 1 | 2 | Текущий  |
| 2. | Теоретическая подготовка | 4 | - | 4 | Текущий |
| 3. | Общефизическая подготовка | 2 | 18 | 20 | Поэтапный  |
| 4. | Специальная физическая подготовка  | 2 | 18 | 20 | Поэтапный |
| 5. |  Акробатика | 2 | 20 | 22 | Поэтапный |
| 6. | Подвижные игры  | 1 | 11 | 12 | Поэтапный |
| 7. | Техника борьбы Самбо | 4 | 23 | 27 | Поэтапный |
| 8. | Тактика борьбы Самбо | 4 | 20 | 24 | Наблюдение |
| 9. | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль | 1 | 2 | 3 | Текущий  |
| 10. | Показательные выступления | 1 | 7 | 8 | Коррекционный |
| 11. | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Текущий |
|  | **Всего:** | **22** | **122** | **144** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая  | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 1 сентября  | 31 мая  | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год | 1 сентября  | 25 мая  | 34 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ**

**ПРОГРАММЕ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО»**

**1 год обучения**

**Задачи:**

1. Обучающие:

- знакомить с терминологией, правилами проведения соревнований по борьбе самбо,

 основами тактики борьбы.

− изучить основные элементы борьбы самбо;

1. Развивающие:

− способствовать совершенствованию навыков специальных видов движений при обучении борьбе самбо

− способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

*Воспитательные:*

− воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

− формировать коммуникативные качества личности учащихся.

## Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

· основные теоретические понятия спортивного самбо;

· историю возникновения самбо;

· основные принципы здорового образа жизни;

· основные элементы техники самбо;

· принципы оздоровление организма;

· основы спортивного поведения во время соревнований. К концу обучения ребенок будет уметь:

· выполнять основные удержания;

· выполнять основные броски;

· выполнять общефизические и специальные упражнения;

· выполнять основные упражнения по самообороне.

· Контролировать состояние своего здоровья

**Содержание программы 1 года обучения

1.Вводное занятие.**

 Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и форма самбиста и правила ее ношения.

 *Практическая часть:* Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности воспитанников. Строевые упражнения и команды. Вводное тестирование воспитанников.

**2. История развития борьбы самбо**

Краткая история основания борьбы Самбо. Отличие борьбы Самбо от других видов единоборств.

 *Практическая часть:* просмотр видеоматериалов и фильмов по истории самбо.

**3. Общефизическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практическая часть*: Выполнение беговых упражнений: бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц, спиной вперед, повороты вокруг своей оси в обе стороны; прыжками правым и левым боком; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы; в полуприседе, в приседе (гусиный шаг), тоже вперед спиной, боком. Движение руками в основных направлениях, наклоны, повороты, вращение туловищем, тазом, в коленных суставах. Упражнения на гибкость: вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине, из стоя на коленях, наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат.

1. **Специальная физическая подготовка.**

 Необходимость выполнения упражнений СФП. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практическая часть.* Наклоны со скручиванием, махи ногами с наклоном туловища, падение из стойки на руки, на грудь с прогибом, ходьба на голенях, закладывая пятку за колени, накаты в положении на борцовском мосту и переднем мосту, забегание на борцовском мосту.

1. **Акробатика.**

Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практическая част*ь: Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. 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), звездный. 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. Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

1. **Элементы борьбы Самбо.**

 Основные приемы и элементы борьбы Самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Страховки и самостраховки, приемы правильного падения. Основные положения борца: стойка, партер, мост, захваты. Понятие дистанции: дистанция вне захвата; дальняя дистанция; средняя дистанция; ближняя дистанция; дистанция вплотную. Виды захватов: одноименный, разноименный, дальний, ближний. Передвижения с захватами. Перевороты. Базовые элементы и приемы борьбы стоя и лежа. Правила выполнения упражнений. Безопасность выполнения. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.

*Практическая часть*: изучение и отработка базовых элементов и приемов борьбы Самбо. Отработка положений борцов стоя и лежа: стойка левая и правая, устойчивая, подвижная, прямая; захваты средний, дальний, ближний, вплотную. Борцовский мост. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Изучение и отработка страховки на спину и на бок, без партнера и с партнером. Самостраховки: при падении на спину, на бок, на руки. Отработка элементов самбо и выполнение страховок и самостраховок рекомендуется выполнять на каждом занятии на всех этапах данной программы. Борьба лежа: удержания: сбоку (справа и слева); поперек (справа и слева); перевороты: с захватом 2-х рук сбоку (справа и слева); с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ. Борьба в стойке: выведение из равновесия (захват под локти); атакующий в стойке, второй на коленях; оба партнера в стойке; задняя подножка: (захват под локоть, вторая упирается в плечо); партнер стоит на одном колене; оба в стойке; передняя подножка: (захват разноименный под локоть и за отворот); партнер стоит на одном колене; оба в стойке. бросок через бедро: (захват под локоть и за корпус ). Болевые приемы: на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя после удержания сбоку через бедро; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия.

1. **Подвижные игры.**

Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

*Практическая часть*: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на занятиях). Варианты игр: салки, салки, ножки на весу, "крокодильчики". Различные эстафеты, с использованием акробатических и силовых элементов, набивного мяча, скакалок, гимнастических скамеек и т.д.

1. **Приемы контроля физического самочувствия.**

 Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц. Правила личной гигиены и основные гигиенические процедуры до и после занятий.

*Практическая часть*: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

*Практическая часть*: Нормативы по ОФП: челночный бег 3х10м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине

Теоретическое тестирование, беседы с обучающимися, индивидуальные педагогические наблюдения.

1. **Показательные выступления**

 Правила поведения на открытых занятиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

*Практическая часть*: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты, спортивные игры и т.д.

1. **Итоговое занятие.**

 Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

**Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год (144 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Темы** |
|
|  | 03.09.19 |  | Вводное занятие. Правила Техники безопасности.История развития развития борьбы самбо |
|  | 05.09.19 |  | История развития борьбы самбо |
|  | 10.09.19 |  | Специальная физическая подготовка |
|  | 12.09.19 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 17.09.19 |  | Акробатика |
|  | 19.09.19 |  | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка |
|  | 24.09.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 26.09.19 |  | Открытое занятиеСпециальная физическая подготовка |
|  | 01.10.19 |  | Акробатика |
|  | 03.10.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 08.10.19 |  | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка |
|  | 10.10.19 |  | Акробатика |
|  | 15.10.19 |  | Специальная физическая подготовка |
|  | 17.10.19 |  | Подвижные игры |
|  | 22.10.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 24.10.19 |  | Общая физическая подготовкаАкробатика |
|  | 29.10.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 31.10.19 |  | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка |
|  | 05.11.19 |  | Акробатика |
|  | 07.11.19 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 12.11.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 14.11.19 |  | Общая физическая подготовкаАкробатика |
|  | 19.11.19 |  | Акробатика |
|  | 21.11.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 26.11.19 |  | ТестированиеОбщая физическая подготовка |
|  | 28.11.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 03.12.19 |  | Прием контроля физического самочувствияОбщая физическая подготовка |
|  | 05.12.19 |  | Акробатика |
|  | 10.12.19 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 12.12.19 |  | Открытое занятиеАкробатика |
|  | 17.12.19 |  | Подвижные игры |
|  | 19.12.19 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 24.12.19 |  | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка |
|  | 26.12.19 |  | Акробатика |
|  | 09.01.20 |  | Вводное занятие. Правила Техники безопасности.Элементы борьбы самбо |
|  | 14.01.20 |  | Тестирование.Общая физическая подготовка. |
|  | 16.01.20 |  | Общая физическая подготовка. |
|  | 21.01.20 |  | Подвижные игры |
|  | 23.01.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 28.01.20 |  | Специальная физическая подготовка.Акробатика. |
|  | 30.01.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 04.02.20 |  | Прием контроля физического самочувствия.Общая физическая подготовка. |
|  | 06.02.20 |  | Акробатика |
|  | 11.02.20 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 13.02.20 |  | Специальная физическая подготовка.Элементы борьбы самбо. |
|  | 18.02.20 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 20.02.20 |  | Специальная физическая подготовка.Элементы борьбы самбо. |
|  | 25.02.20 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 27.02.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 03.03.20 |  | Тестирование.Общая физическая подготовка. |
|  | 05.03.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 10.03.20 |  | Подвижные игры |
|  | 12.03.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 17.03.20 |  | Специальная физическая подготовка.Акробатика. |
|  | 19.03.20 |  | Общая физическая подготовка.Акробатика. |
|  | 24.03.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 26.03.20 |  | Акробатика.Общая физическая подготовка. |
|  | 31.03.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 02.04.20 |  | Подвижные игры |
|  | 07.04.20 |  | Специальная физическая подготовка.Акробатика. |
|  | 09.04.20 |  | Элементы борьбы самбо |
|  | 14.04.20 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 16.04.20 |  | Специальная физическая подготовкаАкробатика |
|  | 21.04.20 |  | Элементы борьбы самбоАкробатика |
|  | 23.04.20 |  | Подвижные игры |
|  | 28.04.20 |  | Открытое занятие |
|  | 30.04.20 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 05.05.20 |  | Общая физическая подготовка |
|  | 07.05.20 |  | Специальная физическая подготовкаАкробатика |
|  | 12.05.20 |  | Акробатика Элементы борьбы самбо |
|  | 14.05.20 |  | ТестированиеПрием контроля физического самочувствия |
|  | 19.05.20 |  | Итоговое занятие |
|  |  | **ВСЕГО** |

**Содержание программы
2 год обучения

1.Вводное занятие.**

Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 2-ой год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и форма самбиста и правила ее ношения.

*Практическая часть*: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Строевые упражнения и команды. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период.

**2. История борьбы Самбо и её основоположники.**

Краткая история развития борьбы Самбо и основоположники.

*Практическая часть*: просмотр видеоматериалов и фильмов по истории самбо.

**3. Общефизическая подготовка.**

Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. *Практическая часть*: Все упражнения, которые выполнялись на 1-м году обучения, повторяются и закрепляются, с добавлением новых упражнений и движений к ним. Все упражнения выполняются с увеличенным темпом, усложнениями, с повышением точности и четкости выполнения упражнений. Беговые упражнения: Бег обычный и с ускорением; бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц; подскоки правым боком, левым боком, спиной вперед, повороты вокруг своей оси; прыжки на носочках ноги вместе; ходьба на мысках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; в полуприседе, в полный присед (гусиный шаг), правым и левым боком (при всех этих упражнениях руки должны быть на поясе или за головой на затылке и спина прямая). Упражнения на гибкость, силу, умение держать равновесие: Вращение тазом, туловищем в стойке, вставание на гимнастический мост, борцовский мост; перекаты с живота на грудь, держась за голени ног (промокашка); отжимание из упора лежа. Стойка на плечах (березка), на голове, на руках. Упражнения на растяжку в шпагате. Упражнения на пресс.

**4. Специальная физическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

 *Практическая часть*: Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 градусов, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение в сторону с опорой на одну руку; кувырок – полет с места или с разбега. Перекаты по спине в положении группировки; падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение назад прогибом с поворотом грудью к ковру. Упражнения для подсечки: встречные махи руками и ногой; удары подошвой по манекену, по мячу набивному, сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Подтягивание на перекладине, поднос ног, согнутых в коленях или прямыми; удержание уголка на время.

**5. Акробатика.**

Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений.

 *Практическая часть*:
 Стойки: основная, ноги врозь; выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад; присед: на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях; стойка на голове и лопатках.
Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
Упоры: присев, присев на правой ноге, 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, Кувырки: в группировке – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.
Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

**6. Подвижные игры.**

Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

*Практическая часть*: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Варианты игр: салки, крокодильчики, петушиный бой, регби на коленях. Разные эстафеты с использованием элементов акробатики и общей и специальной физической подготовки. Все игры проводятся с учетом специфики нагрузок, усложнений и выполняемых упражнений 2-го года обучения.

**7. Техника борьбы Самбо.**

 Знакомство, и тренинг базовых приемов и элементов самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучение и закрепление навыков страховки, самостраховки, умения правильно падать. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

*Практическая часть*: Повторение и закрепление ранее изученных на 1-ом году обучения страховок и самостраховок, приемов и элементов борьбы Самбо и изучение новых: Борьба лежа: удержания: сбоку; поперек; верхом; со стороны головы, ног; перевороты: сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Борьба в стойке: задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке (посадка); передняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок через бедро с захватом двух рук; бросок с захватом двух ног; бросок рывком за пятку изнутри; зацеп стопой; боковая подсечка. Болевые приемы: на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя, после удержания сбоку, через бедро, с помощью ноги; узел плеча после удержания сбоку с помощью ноги; на ноги: ущемление икроножной мышцы через голень животом; ущемление ахиллесова сухожилия в разных вариантах. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

**8. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.**

 Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, вовремя и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия.

*Практическая часть*: Обучение методам элементарных приемов контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

*Практическая часть*: Нормативы по ОФП: челночный бег 3х10м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Нормативы по СФП: правильное выполнение страховки и самостраховки, техники борьбы в стойке и лежа. Теоретическое тестирование, беседы с обучающимися, индивидуальные педагогические наблюдения.

**10. Показательные выступления**

Правила поведения на открытых занятиях и внутриучрежденческих соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

*Практическая часть*: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты, спортивные игры и т.д. Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям и степени подготовленности обучающихся. Соревнования проводятся как внутриучрежденческие, так и с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов.

**11.Итоговое занятие.**

 Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

**Содержание программы 3 года обучения**

**1.Вводное занятие.**

Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 3-ой год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой.

*Практическая часть*: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).

**2. Теоретические занятия.**

 Основные правила борьбы Самбо. Краткая история борьбы Самбо в 40-60-х годах прошлого столетия. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы Самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях по дзюдо и самбо.

*Практическая часть*: просмотр архивных видео-фото материалов по истории борьбы самбо в 40-60-х годах XX века. Изучение основных правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия.

**3. Общефизическая подготовка.**

Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 2-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практическая часть*: Все упражнения, которые выполнялись на 1-ом и 2-ом годах и описанные выше, должны выполняться с увеличенной амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т. д., с добавлением новых упражнений и движений к ним. Некоторые упражнения могут выполняться с набивными мячами весом от 1кг до 3 кг, со скакалками или гимнастической палкой. Выполнение упражнений с нагрузкой: наклоны туловища в стойке вперед, назад, вправо, влево, повороты вокруг своей оси, держа набивной мяч или скакалку на вытянутых руках. Сидя, также на вытянутых руках с мячом, наклоны, к широко расставленным ногам, и в середину; повороты в стороны, дотрагиваясь мячом ковра за спиной. Лежа спиной на ковре, руки с мячом вытянуты за головой, поднимая корпус, тянуться мячом к носкам ног. Упражнения на пресс: сидя, упором сзади на кистях, ноги вместе и под 45 град., выполняем ножницы (вертикальные, горизонтальные) на счет. Лежа на животе, руки в стороны и правым носком ноги достать левую кисть руки и наоборот (упражнение на скручивание позвоночника). Из стойки выполнение упражнения “промокашка”: стойка на руках и, прогибаясь, плавно опускаем на ковер последовательно грудь, живот, таз, бедра. Использование шведской стенки, гимнастической скамейки и канатов при выполнении общефизических упражнений. Эстафеты с комбинацией из различных общефизических упражнений.

**4. Специальная физическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

*Практическая часть:* На 3-м году обучения происходит сначала повторение и закрепление пройденного материала, описанного выше (1-ый и 2-ой года обучения), а затем добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Новые упражнения: подтягивание на перекладине от 3 раз и более; отжимание в упоре лежа на время и количество раз; подъем туловища из положения лежа на спине. спине; выпрыгивание из приседа; переход из стойки на борцовский мост, а также и на гимнастический мост; забегание на борцовском мосту вправо и влево; перекидывание из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; махи ногами вперед-назад и вправо-влево, при этом корпус держать прямо.

**5. Акробатика.**

Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практическая часть*: Повторение и закрепление упражнений 1-го и 2-го годов обучения. Изучение и выполнение новых упражнений: колесо и кувырок вперед; колесо в другую сторону и кувырок назад; колесо попеременно и справа и слева; полет-кувырок через чучело, скамейку, через партнера, лежащего поперек или головой вперед; кувырок назад с выходом на прямые руки и т. д.

**6. Подвижные игры.**

 Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры.

*Практическая часть:* Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Например: салки – водящий на коленях; крокодильчики – захваты только за ноги; регби на коленях с набивным мячом; петушиный бой; игра “вытолкни из круга”; различные эстафеты с использованием различных предметов и выполнением акробатических упражнений.

**7. Техника борьбы Самбо.**

Упражнения, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Повторение ранее изученных базовых приемов борьбы Самбо, изучение новых приемов. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

*Практическая часть*: повторение и закрепление страховки и самостраховки в парах.
Борьба лежа: удержания: сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног, охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или туловища. перевороты: с захватом 2-х рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на “ключ”; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке: задняя подножка: с захватом ноги снаружи; подножка с колен; подножка на пятке; передняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через бедро с разными захватами; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая; зацепы: голенью; стопой.

Болевые приемы: на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

**8. Тактика борьбы Самбо.**

Знакомство с тактикой борьбы Самбо.

*Практическая часть*: Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из старших возрастных групп. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема.

**9. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.**

 Влияние физических нагрузок на организм человека. Личная гигиена дома, на занятиях и после занятий. Навыки закаливания. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц.

*Практическая часть*: Методы слежения за пульсом до занятий, во время занятий и по окончании. Выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Отработка методов контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

**10.Показательные выступления**

 В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

*Практическая часть*: Тестирование обучающихся по теоретической подготовке. Практическое тестирование на выполнение нормативов: челночный бег 3×10 м.; бег на 30 м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Выполнение нормативов по страховки и самостраховки; по технике борьбы в стойке и лежа.

Правила поведения во внутриучрежденческих и выездных соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований.

*Практическая часть*: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в двух- четырех соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Соревнования проводятся как внутриучрежденческие, с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, с выездом в другие учреждения. Выявление физических и технических недостатков, для дальнейшего их устранения на занятиях.

**11.Итоговое занятие.**

 Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задание учащимся на летний период. Награждение грамотами обучающихся — победителей и призеров соревнований.

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Методическое обеспечение программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы (раздел) | Форма проведения занятия | Методы и приемы | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | Беседа, рассказ | Информационно-рецептивная | Инструкции по технике безопасности | Дискуссия |
| 2 | История развития борьбы Самбо  | Беседа, рассказ | Информационно-рецептивная |  | Лекция |
| 3 | Общефизическая подготовка | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольные нормативы |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Контрольные нормативы |
| 5 | Акробатика  | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Контрольные нормативы |
| 6 | Элементы борьбы Самбо | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Контрольные нормативы, упражнения в спарринге |
| 7 | Подвижные игры | Групповые  | Рассказ, показ | Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер | Внутригрупповые соревнования |
| 8  | Приемы контроля физического самочувствия | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Комплекс упражнений  | Наблюдение за учащимися.Выполнение специальных заданий.Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 9 | Показательные выступления  | Групповые и индивидуальные | Показ | Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер | Показательные выступления |
| 10 | Итоговое занятие | Беседа, рассказ | Информационно-рецептивная | Результаты года, участие в соревнованиях | Дискуссия |

**Методическое обеспечение программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы (раздел) | Форма организации занятия | Методы и приемы | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | Беседа, рассказ | Информационно-рецептивная | Спорт.зал, лавки | Дискуссия |
| 2 | История развития борьбы Самбо и ее основоположники | Беседа, рассказ | Информационно-рецептивная | Спорт.зал, лавки | Лекция |
| 3 | Общефизическая подготовка | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи | Самостоятельная работа |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Самостоятельная работа |
| 5 | Акробатика  | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Самостоятельная работа |
| 6 | Техника борьбы Самбо | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Самостоятельная работа |
| 7 | Подвижные игры | Групповые  | Рассказ, показ | Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер | Внутригрупповые соревнования |
| 8  | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль | Групповые и индивидуальные | Рассказ, показ | Спорт.зал, мед.кабинет | Дискуссия  |
| 9 | Тестирования  | Групповые | Показ | Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи | Самостоятельная работа |
| 10 | Открытое занятие и соревнования | Групповые и индивидуальные | Показ | Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер | Показательные выступления. Внутригрупповые соревнования |
| 11 | Итоговое занятие | Беседа, рассказ | Информационно-рецептивная | Спорт.зал, лавки | Дискуссия |

## Методическое обеспечение 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Формызанятий | Приемы и методы организацииобразовательного процесса | Дидактический материал | Формыподведения итогов | Техническое оснащение |
| 1  | Вводное занятие | Лекции, практическо е занятие | Словесный метод, метод показа, парный спарринг | Инструкции по технике безопасности |  | ПК, экран, проектор |
| 2  | Общая физическая подготовка | Лекции, практическо е занятие | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный,дифференцирован ный, игровой методы. | Нормативы, комплексы упражнений | контрольн ые нормативы | Спортивныйзал, инвентарь:маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка,скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 3  | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрация техническог о действия, практическо е занятие | Повторный, дифференцирован ный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Методрасчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений | Нормативы, комплексы упражнений, презентации,подвижные игры с элементами волейбола. | Контрольные иупражнени я вспарринге | Спортивныйзал, инвентарь:маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка,скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 4  | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическо е занятие | Групповой, повторный, игровой, соревновательный , просмотр видео материала ипоследующее обсуждение | Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольн ые упражнени я | Спортивныйзал, инвентарь:маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка,скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 5  | Тактическая  | Лекция, | Групповой, | Нормативы, | Беседа с  | Спортивный |
|  | подготовка | беседа, просмотр соревнований практическо е занятие | повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов | комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | учащимися | зал, инвентарь:маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка,скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 6  | Правила борьбы | Лекции, практическо е занятие | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. | Опрос учащихся, практическ ие упражнени я | ПК, экран, проектор спортинвента рь |
| 7  | Психологичес кая подготовка | Беседы, практическо е занятие | Методпсихорегуляции Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдени е заучащимися.Выполнени е специальн ых заданий.Наблюдени е заповедение м во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8  | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. |  | Результаты года,участие в соревнован иях | ПК, экран, проектор |

**Приложение 1** Способ проверки результатов по дополнительной образовательной программе

**Приложение 2** Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

**Приложение 3** Контрольно-измерительные нормативы

**Приложение 1**

**Способ проверки результатов по дополнительной образовательной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Учебный период** | **Критерии** | **Степень выраженности показателей оцениваемого****качества** | **Методики** |
| **Обучающие**Теоретические знания по физике, кругозор. | СентябрьЯнварьМай | Знания алгоритма решения задач, планов решения задач, планов конструирования задач, проведение опыта, интересных фактов из области физики. | **Низкий уровень**– обучающийся владеет менее 1\2 объема знаний, предусмотренных программой.**Средний уровень** обучающийся владеет 1\2 объема знаний, предусмотренных программой.**Высокий уровень** обучающийся владеет всем объемом знаний, предусмотренных программой. | Наблюдение, опрос |
| Работа с текстом.Практические умения и навыки в проведении лабораторных работ | СентябрьЯнварьМай | Умение работать с текстом, находить скрытую информацию в условии, трансформировать полученную информацию из одного вида в другой. Умение находить общее в подходах к решению разного рода задач. Умение подбирать продуктивные и эффективные методы и приёмы в решении задач. | **Низкий уровень** – педагог оказывает большую помощь, грубые ошибки в самостоятельном решении.**Средний уровень –** учащийся выполняет задание с помощью педагога, небольшие ошибки в самостоятельном решении.**Высокий уровень** – учащийся самостоятельно выполняет задание. Полностью соответствует программным требованиям. | Контрольное задание Олимпиада Блицтурниры. Игра – конкурс Физические викторины КВН. |
| **Развивающие**1. Интерес | СентябрьЯнварьМай | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы. | **Низкий уровень** – продиктован учащемуся извне.**Средний уровень** – периодическиподдерживается самим учащимся.-**Высокий уровень** – постоянно подтверждается учащимся самостоятельно. | Наблюдение |
| 2.Интеллектуальные и творческие способности | СентябрьЯнварьМай | Процесс создания и решения поставленных задач. | **Низкий уровень** – без педагога не способен привнести в процесс новое, создать, самостоятельный продукт.Косность мышления.**Средний уровень** – с помощью педагога находит новые пути решения поставленных задач.**Высокий уровень** – самостоятельно, неординарно решает задачи, способен сам найти свой путь решения. | Контрольное задание |
| **Воспитательные** Организация учебной деятельности | СентябрьЯнварьМай | Воля, настойчивость, ответственность за выполнение заданий. | **Низкий уровень** – слабо развиты волевые черты характера, испытывает трудности в организации учебной деятельности.**Средний уровень** – иногда затрудняется в завершении начатого дела.**-Высокий уровень** – волевой, настойчивый, ответственный, способен организовать и завершить процесс работы на занятии. | Наблюдение |

**Приложение 2**

**Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Показатели (оцениваемые параметры)*** | ***Критерии*** | ***Степень выраженности оцениваемого качества*** | **Возможное кол-во баллов** | ***Методы диагностики*** |
| 1 | **Теоретическая подготовка ребенка:** |  |  |
| 1.1 | **Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)** | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); | **1** | наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
| *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½); | **5** |
| *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | **10** |
| 1.2. | **Владение специальной терминологией** | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | *минимальный уровень* (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); | **1** | собеседование |
| *средний уровень* (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); | **5** |
| *максимальный уровень* (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием) | **10** |
| 2 | **Практическая подготовка ребенка:** |  |  |
| 2.1 | **Практические умения и навыки, предусмотренные программой** | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); | **1** | контрольное задание |
| *средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½); | **5** |
| *максимальный уровень* (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). | **10** |
| 2.2. | **Владение специальным оборудованием и оснащением** | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | *минимальный уровень умений* (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); | **1** | контрольное задание |
| *средний уровень* (работает с оборудованием с помощью педагога); | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). | **10** |
| 2.3. | **Творческие навыки** | Креативность в выполнении практических заданий | *начальный (элементарный) уровень развития креативности* (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); | **1** | контрольное задание |
| *репродуктивный уровень* (выполняет в основном задания на основе образца); | **5** |
| *творческий уровень* (выполняет практические задания с элементами творчества). | **10** |
| 3 | **Общеучебные умения и навыки ребенка:** |  |  |
| 3.1 | **Учебно-интеллектуальные умения:** |  |  |
| А | **Умение подбирать и анализировать специальную литературу** | Самостоятельность в подборе и анализе литературы | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | анализ исслед работы |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |
| Б | **Умение пользоваться компьютерными источниками информации** | Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | анализ исслед работы |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |  |
| В | **Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить****самостоятельные учебные исследования)** | Самостоятельность в учебноисследовательской работе | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | анализ исслед работы |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |
| 3.2. | **Учебно-коммуникативные умения:** |
| А | **Умение слушать и слышать педагога** | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | наблюдение |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |
| Б | **Умение выступать перед аудиторией** | Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | наблюдение |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |
| В | **Умение вести полемику, участвовать в дискуссии** | Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | наблюдение |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |
| 3.3. | **Учебно-организационные умения и навыки:** |
| А | ***Умение организовать свое рабочее (учебное) место*** | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой | *минимальный уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | **1** | наблюдение |
| *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) | **5** |
| *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | **10** |
| Б | ***Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности*** | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); | **1** | наблюдение |
| *средний уровень* (объем усвоенных навыков составляет более ½); | **5** |
| *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). | **10** |
| В | ***Умение аккуратно выполнять работу*** | Аккуратность и ответственность в работе | удовл. – хорошо – отлично |  | наблюдение |

**Приложение 3**

**Контрольно-измерительные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Мальчики** |  | **Девочки** |  |
| **Контрольные упражнения** |  | **Оценка** |
|  |  | **5 4** | **3** | **5** | **4 3** |
|  | ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с |  | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) |  | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа (кол-во раз) |  | - | - | *-* | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) |  | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор утлом на брусьях, с |  | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |  |  | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см |  | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы с места, м |  | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |
|  | ***Техническая подготовка*** |
|  |  | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы(по 5 раз в каждую сторону) |  | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительноесмещение головы и рук относительно и.п |
| Варианты самостраховки |  | Высокийполет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой самбоиз всех основных классификационных групп |  | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно |
|  |  | приемов | назван прием |

**Информационные источники для педагога**

* + 1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.

4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.

8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: <http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB>

10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.

11. Алмакаева P.M. 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>

12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.

13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.

14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.

15. 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.

16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.

 17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.

18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013

19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

 20. 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

21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.