

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

**«РАССМОТРЕНО»**  
Протокол заседания тренерского  
Совета СП ДЮСШ  
ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 14 от 08.08.2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Гайнанова В.Р.  
Приказ №242 –ОД от 08.08.2022г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Яркин В.А.,  
тренер - преподаватель

Похвистнево, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	7
Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).	
Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).	19
Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень).	20
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	26
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	31
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	34
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38
ГЛОСАРИЙ	39

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (стартовый уровень) (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Самбо».

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

**Актуальность программы** состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Модульная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;

- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

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

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

**Цель программы** - формировать физическую культуру ребенка и приобщать к здоровому образу жизни на занятиях самбо.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить детей основам спортивного мастерства самбо;
- 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.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 5 – 18 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 3 года, объем – 140 часов.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимися;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

**Наполняемость групп:** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Планируемые результаты:**

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям пауэрлифтингом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в пауэрлифтинге, владение спортивной техникой и тактикой пауэрлифтинга, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по пауэрлифтингу;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

#### Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не

теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план программы

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения (стартовый уровень)</b>				
1.	Азбука самбо.	42	12,6	28,4
2.	Гимнастика.	26	7,8	18,2
3.	Подвижные игры.	23	7	23
4.	Самбо.	49	17	48
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>140</b>	<b>44,4</b>	<b>95,6</b>
<b>2 год обучения (базовый уровень)</b>				
1.	К основам единоборства	54	18	36
2.	Самбо. «Всё дело в технике!»	44	15,5	28,5
3.	Первые шаги в мир дзюдо	42	12,5	29,5
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>140</b>	<b>46</b>	<b>94</b>
<b>3 год обучения (продвинутый уровень)</b>				
1.	К основам единоборства	54	18	36
2.	Самбо. Всё дело в технике и тактике!	44	15,5	28,5
3.	«Самбо, дзюдо и поясная борьба»	42	13	29
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>140</b>	<b>46,5</b>	<b>93,5</b>

### Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

**Цель программы** - формировать физическую культуру ребенка и приобщать к здоровому образу жизни на занятиях самбо.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучать детей основам спортивного мастерства самбо;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- учить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать 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.

##### **Воспитывающие:**

- 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.

## Учебный план 1 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Азбука самбо.	42	12,6	28,4
2.	Гимнастика.	26	7,8	18,2
3.	Подвижные игры.	23	7	23
4.	Самбо.	49	17	48
<b>ИТОГО</b>		140	44,4	95,6

### Модуль «Азбука самбо»

**Цель:** укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

**Задачи:**

Обучающие:

- Обучить технике специально беговых упражнений;
- Обучить технике разминочного бега;
- Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
- Обучить технике и тактике бега по дистанции;
- Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
- Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
- Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии самбо;
- основные сведения о технике и тактике самбо;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.
- прыгать в длину с места, с разбега;
- выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- выполнять высокий старт;
- бегать челночный бег 3x10 м.;
- бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
- бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
- уметь метать мяч на дальность;
- выполнять простые упражнения с барьерами;
- преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;

- выполнять бросок мяча на дальность;
- бежать эстафеты с инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

### Учебно-тематический план модуля «Азбука самбо»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры ОРУ	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Основы техники и тактики самбо	-	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Кросс. Бег с ускорением	-	2	2	Наблюдение, беседа
5.	Гимнастические упражнения, акробатика	-	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Подвижные спортивные игры	-	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Челночный бег	-	1	1	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на высокой перекладине	-	2	2	Наблюдение, беседа
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	1	1	Наблюдение, беседа
10.	Поднятие туловища и ног	-	1	1	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	-	2	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	-	2	2	Наблюдение, беседа
13.	Работа в парах	-	2	2	Наблюдение, беседа
14.	Отработка ударов	-	2	2	Наблюдение, беседа
15.	Силовая тренировка	-	2	1	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	-	2	2	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения для укрепления мышц шеи	-	1	1	Наблюдение,

					беседа
18.	Упражнения для укрепления мышц живота	-	1	1	Наблюдение, беседа
19.	Упражнения для укрепления мышц спины	-	1	1	Наблюдение, беседа
20.	Упражнения с набивным мячом	-	1	1	Наблюдение, беседа
21.	Упражнения с партнером	-	2	2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения с гантелями	-	2	1	Наблюдение, беседа
23.	Борьба	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Упражнения с отягощением	-	2	2	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения с набивными и теннисными мячами	-	1	1	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения со снарядами: скакалкой	-	1	1	Наблюдение, беседа
27.	Упражнения со снарядами: мешком	-	2	2	Наблюдение, беседа
28.	Упражнения со снарядами: грушей	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	1	41	42	

### Содержание модуля «Азбука самбо»

#### **Тема 1. Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры, ОРУ.**

Теория: Введение в предмет. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятии в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре.

Практика: тестирование, проведение игр, ОРУ.

#### **Тема 2. Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.**

Теория: История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 3. Основы техники и тактики самбо.**

Практика: Краткое изучение активной обороны, встречной борьбы, нападения, преследования и обеспечения полной победы.

#### **Тема 4. Кросс. Бег с ускорением.**

Практика: кросс, бег с ускорением.

#### **Тема 5. Гимнастические упражнения, акробатика.**

Практика: выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц.

#### **Тема 6. Подвижные, спортивные игры.**

Практика: проведение подвижных и спортивных игр, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

#### **Тема 7. Челночный бег.**

Практика: челночный бег.

#### **Тема 8. Подтягивание на высокой перекладине.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

#### **Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

#### **Тема 10. Поднятие туловища и ног.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота и ног.

#### **Тема 11. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

#### **Тема 12. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений.

#### **Тема 13. Работа в парах.**

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности.

#### **Тема 14. Отработка бросков.**

Практика: отработка бросков в паре с партнером.

#### **Тема 15. Силовая тренировка.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

#### **Тема 16. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

#### **Тема 17. Упражнения для укрепления мышц шеи.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

#### **Тема 18. Упражнения для укрепления мышц живота.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

#### **Тема 19. Упражнения для укрепления мышц спины.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

#### **Тема 20. Упражнения с набивным мячом.**

Практика: выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

#### **Тема 21. Упражнения с партнером.**

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.

#### **Тема 22. Упражнения с гантелями.**

Практика: комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

#### **Тема 23. Борьба.**

Практика: тренировка со спарринг партнером.

#### **Тема 24. Упражнения с отягощением.**

Практика: выполнение комплекса упражнений с отягощением.

#### **Тема 25. Упражнения с набивными и теннисными мячами.**

Практика: тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

### **Тема 26. Упражнения со снарядами: скакалкой.**

Практика: выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

### **Тема 27. Упражнения со снарядами: перекладиной.**

Практика: подтягивание на количество раз, подтягивание на скорость.

### **Тема 28. Упражнения со снарядами: канатом.**

Практика: лазание вверх-вниз до "отказа", лазание на скорость из положения сидя; лазание с отягощением.

## **Модуль «Гимнастика»**

**Цель:** развитие гибкости, физической силы и ловкости обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;
- основные части тела, мышцы;
- комплекс дыхательной гимнастики;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения: кувырк вперёд - назад.
- выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка».

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.

## **Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические упражнения и их назначение	0,5	0,5	1	Беседа, опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	0.5	0.5	1	Беседа, опрос
3.	Обучение технике кувырка вперёд.	-	2	2	Наблюдение, беседа
4.	Обучение технике кувырка назад	-	3	3	Наблюдение, беседа
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	-	2	2	Наблюдение,

					беседа
6.	Лазание	-	2	2	Наблюдение, беседа
7.	Подтягивание на высокой перекладине	-	2	2	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на перекладине	-	3	3	Наблюдение, беседа
9.	Гимнастические упражнения на низкой перекладине	-	2	2	Наблюдение, беседа
10.	Гимнастические упражнения на высокой перекладине	-	2	2	Наблюдение, беседа.
10.	Перемещение по рукоходу	-	3	3	Наблюдение, беседа.
11.	Акробатические упражнения	-	3	3	Наблюдение, беседа
	Всего:	1	25	26	

### Содержание модуля «Гимнастика»

#### **Тема 1. Гимнастические упражнения, их назначение.**

Теория: изучение видов гимнастических упражнений и их роль в тренировочном процессе.

Практика: опрос, тестирование.

#### **Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена.**

##### **Восстановительные мероприятия.**

Теория: изучение гигиены, режима дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: опрос, тестирование.

#### **Тема 3. Обучение технике кувырка вперёд.**

Практика: отработка техники кувырка вперёд.

#### **Тема 4. Обучение технике кувырка назад.**

Практика: отработка техники кувырка вперёд.

#### **Тема 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.**

Практика: отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

#### **Тема 6. Лазание.**

Практика: лазание.

#### **Тема 7. Подтягивание на высокой перекладине.**

Практика: отработка техники подтягивания на высокой перекладине.

#### **Тема 8. Подтягивание на перекладине.**

Практика: отработка техники подтягивания на перекладине.

#### **Тема 9. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.**

Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.

#### **Тема 10. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.**

Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине.

#### **Тема 11. Перемещение по рукоходу.**

Практика: отработка техники перемещения по рукоходу.

## **Тема 12. Акробатические упражнения.**

Практика: выполнение комплекса акробатических упражнений: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка».

### **Модуль «Подвижные игры»**

**Цель:** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

##### **Развивающие:**

- развить интерес к освоению физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

##### **Воспитательные:**

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### **Обучающийся должен знать:**

- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

##### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

### Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Подвижные игры на развитие быстроты	-	2	2	Наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры на развитие силы	-	2	2	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры на развитие ловкости	-	2	2	Наблюдение, беседа
4.	Подвижные игры на развитие выносливости	-	2	2	Наблюдение, беседа
5.	Игры с бегом	-	2	2	Наблюдение, беседа
6.	Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	-	2	2	Наблюдение, беседа
7.	Игры с упражнениями на равновесие	-	2	2	Наблюдение, беседа
8.	Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши	-	2	2	Наблюдение, беседа
9.	Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом	-	2	2	Наблюдение, беседа
10.	Комбинированные эстафеты	-	2	2	Наблюдение, беседа
11.	Игры на координационные способности	-	2	2	Наблюдение, беседа
12.	Эстафеты	-	1	1	Наблюдение, беседа
Всего:		-	23	23	

### Содержание модуля «Подвижные игры»

#### **Тема 1. Подвижные игры на развитие быстроты.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Загони в угол» и др.

#### **Тема 2. Подвижные игры на развитие силы.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Самый сильный» и др.

#### **Тема 3. Подвижные игры на развитие ловкости.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку» и др.

#### **Тема 4. Подвижные игры на развитие выносливости.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Не коснись каната», «Один против трёх» и др.

#### **Тема 5. Игры с бегом.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Подвижный ковёр», «Догони, если сможешь», «Салки», «Салки на ковре» и др.

**Тема 6. Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.**

Практика: эстафета «Кто сильнее?!», «Кто быстрее?!».

**Тема 7. Игры с упражнениями на равновесие.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри» и др.

**Тема 8. Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу» и др.

**Тема 9. Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом.**

Практика: участие и проведение подвижных игр «Овцы и волк», «У медведя во бору».

**Тема 10. Комбинированные эстафеты.**

Практика: эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

**Тема 11. Игры на координационные способности.**

Практика: участие и проведение подвижных игр.

**Тема 12. Эстафеты.**

Практика: эстафеты.

**Модуль «Самбо»**

**Цель:** формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

**Задачи:**

Обучающие:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.  
*Обучающийся должен приобрести навык:*
- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

### Учебно-тематический план модуля «Самбо»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Самбо	1	-	1	Беседа, опрос.
2.	Основная стойка: фронтальная, правая, левая	-	2	2	Наблюдение, беседа
3.	Защитная стойка: фронтальная, правая, левая	-	2	2	Наблюдение, беседа
4.	Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах	-	2	2	Наблюдение, беседа
5.	Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд	-	2	2	Наблюдение, беседа
6.	Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд	-	3	3	Наблюдение, беседа
7.	Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад	-	2	2	Наблюдение, беседа
8.	Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	-	3	3	Наблюдение, беседа
9.	Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках	-	3	3	Наблюдение, беседа
10.	Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра	-	3	3	Наблюдение, беседа
11.	Техника самостраховки: перекат через плечо	-	2	2	Наблюдение, беседа
12.	Борьба с партнёром	-	2	2	Наблюдение, беседа
13.	Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги	-	3	3	Наблюдение, беседа
14.	Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа	-	2	2	Наблюдение, беседа
15.	Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя	-	3	3	Наблюдение, беседа
16.	Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя	-	3	3	Наблюдение, беседа
17.	Борьба с партнёром	-	2	2	Наблюдение, беседа
18.	Удержание сбоку, поперёк	-	2	2	Наблюдение, беседа
19.	Изучение броска через бедро	-	2	2	Наблюдение, беседа
20.	Изучение броска через спину (плечо) с колен	-	3	3	Наблюдение,

					беседа
21.	Борьба с партнёром	-	2	2	Наблюдение, беседа
22.	Итоговое занятие: сдача нормативов	-	1	1	Наблюдение, беседа
	Всего:	-	49	49	

### Содержание модуля «Самбо»

#### **Тема 1. Самбо.**

Теория: История возникновения самбо. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо.

Практика: опрос, тестирование.

#### **Тема 2. Основная стойка: фронтальная, правая, левая.**

Практика: отработка основных стоек.

#### **Тема 3. Защитная стойка: фронтальная, правая, левая.**

Практика: отработка защитных стоек.

#### **Тема 4. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.**

Практика: участие и проведение игр-эстафет с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

#### **Тема 5. Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд.**

Практика: отработка перемещения по ковру попеременным шагом.

**Тема 6. Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.**

Практика: отработка перемещения по ковру с подшагиванием.

#### **Тема 7. Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад.**

Практика: отработка техники самостраховки.

**Тема 8. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.**

Практика: отработка техники самостраховки.

**Тема 9. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.**

Практика: отработка техники самостраховки.

**Тема 10. Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.**

Практика: отработка техники самостраховки.

#### **Тема 11. Техника самостраховки: пережат через плечо.**

Практика: отработка техники самостраховки.

#### **Тема 12. Борьба с партнёром.**

Практика: отработка техники самостраховки в борьбе с партнёром.

#### **Тема 13. Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.**

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.

#### **Тема 14. Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.**

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.

**Тема 15. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.**

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.

**Тема 16. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.**

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.

**Тема 17. Борьба с партнёром.**

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание в процессе борьбы с партнёром.

**Тема 18. Удержание сбоку, поперёк.**

Практика: отработка удержания сбоку, поперёк.

**Тема 19. Изучение броска через бедро.**

Практика: отработка броска через бедро.

**Тема 20. Изучение броска через спину (плечо) с колен.**

Практика: отработка броска через спину (плечо) с колен.

**Тема 21. Борьба с партнёром.**

Практика: отработка бросков в процессе борьбы с партнёром.

**Тема 21. Итоговое занятие: сдача нормативов.**

Практика: сдача нормативов.

## **Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)**

**Цель программы** – приобщение детей к ведению здорового образа жизни путем занятий самбо.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучать учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучать детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности;
- 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.

## Учебный план 2 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы спортивной подготовки	14	4	10
2.	Самбо.	74	4	70
3.	Дзюдо.	36	3	33
4.	Спортивные игры.	16	2	14
<b>ИТОГО</b>		140	13	127

### Модуль «Основы спортивной подготовки»

#### Тема 1. Правила безопасности на занятиях. История самбо.

*Теория:* Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Характеристике различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по борьбе самбо. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

#### Тема 2. Основы спортивной разминки

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

*Практика:* Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

#### Тема 3. Самоконтроль

*Теория:* Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля.

### Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень)

**Цель программы** - формировать физическую культуру ребенка и приобщать к здоровому образу жизни на занятиях 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.

### **Учебный план**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы спортивной подготовки	14	4	10
2.	Самбо.	74	4	70
3.	Дзюдо.	36	3	33
4.	Юный арбитр	16	2	14
<b>ИТОГО</b>		140	13	127

### **Модуль 1. Основы спортивной подготовки**

#### **Раздел 1.1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Характеристике различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по борьбе самбо. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

#### **Раздел 1.2. Основы спортивной разминки**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

*Практика:* Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

#### **Раздел 1.3. Самоконтроль**

*Теория:* Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля.

## **Модуль 2. Самбо**

### **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования в борьбе самбо.

### **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)**

#### **Практика: Строевые упражнения**

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Обще подготовительные координационные и развивающие упражнения.** Выполняются в условиях различной опоры ( твёрдой, мягкой, воздушной, водной) разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

#### **Прыжки**

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

#### **Переползания**

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

#### **Упражнения без предметов:**

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; Повороты головы и туловища.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах:**

на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, лазание по канату

#### **Акробатические упражнения**

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

#### **Подвижные игры и эстафеты**

и элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой сбиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

**Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).** Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки; -падения с опорой на ноги; -падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы;
- падение с приземлением на туловище; - падение на спину; -падение на живот;

## Специально-подготовительные упражнения для бросков

Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног(ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний.

### Раздел 3.3. Техническая подготовка (ТТМ)

*Основы техники:*

**Основные положения борцов,** захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

**Стойки:** правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

**Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

**Передвижение по ковру во время схватки:** вперед, назад, в сторону.

**Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

#### ***Борьба стоя (броски)***

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок через бедро.
- Боковая подсечка.
- Передняя подсечка.
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.

#### ***Борьба лежа (переворачивание)***

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

- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

#### **Раздел 2.4. «День борьбы»**

*Практика:* Выполнение схваток. Участие в соревнованиях различного уровня

### **Модуль 3. Дзюдо**

#### **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Зарождение и развитие борьбы самбо. Терминология применяемая в дзюдо. Правила соревнований по борьбе самбо.

#### **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)**

*Практика:*

##### Упражнения для развития общих физических качеств

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

##### Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкость:* выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi Упражнения

##### для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### **Раздел 3.3. Техническая подготовка (ТТМ)**

*Теория:* Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо Запрещённые приёмы в дзюдо

*Практика:* Элементарные технические действия

*Стойка дзюдоиста (Shi Sei):* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция(Sin Tai):* дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения(Tai Sabaki):* вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка (Ukemi):* на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

*Захваты (Kumi Kata):* атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi):*

- вперёд на носки (Maе Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Maе Migi Kuzushi); - вперёд влево (Maе Hidari Kuzushi);
- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Двигательные навыки и умения

Броски, проводимые в основном бедром – через плечо и спину (сэоинагэ), бросок через бедро с захватом отворота (косигурама); броски, проводимые в основном ногами – зацеп изнутри (оутигари), подсечка изнутри (коутигари), задняя подсечка (косотогари), подхват под две ноги (хараигоши).

Техника борьбы лежа (He ваза)

Удержания: поперек захватом ноги и пояса (екосихогатамэ), со стороны головы захватом рук и пояса (кудзурэками сихо гатамэ), со стороны головы захватом пояса (камисихогатамэ), поперек захватом руки и пояса, подола куртки (кудзурэекосихогатамэ), верхом захватом руки и головы (татэсихогатамэ), верхом захватом руки и пояса (кудзурэтатэсихогатамэ).

Четыре ухода от удержания: переворотом на живот, перетаскиванием противника через себя с переходом на свое удержание, отжать голову противника ногой и перейти на болевой прием, оплести ноги (ногу) соперника.

Комбинации приемов От своего приема к своему приему – 2 приема. От приема противника к своему приему – 2 приема.

### **Раздел 3.4. «День борьбы»**

*Практика:* Выполнение схваток. Участие в соревнованиях различного уровня

## **Модуль 4.Юный арбитр**

### **Раздел 4.1.Организация и проведение соревнований**

*Теория:* Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола.

Основы судейства.

*Практика:* Анализ положения о соревнованиях по самбо, по дзюдо. Ведение протокола схваток во время учебных заданий.

### **Раздел 4.2.Правила игры.**

*Теория:* Официальные правила вида спорта «самбо» и «дзюдо». Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикация .

*Практика:* Выявление первоначальных знаний о правилах соревнований и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

### **Раздел 4.3. Судейство соревнований**

*Теория:* Виды судейства (судья на ковре, второй судья). Методика судейства.

*Практика:*

Просмотр видеозаписей схваток для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство соревнований на школьном уровне. Приобретение необходимых навыков судейства с целью закрепления теоретических знаний.

## КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2. Использование наглядного материала:

- Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

### **Дети с нарушением слуха**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

#### Направления коррекционно -педагогической работы.

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

- частое переключение, смена вида деятельности;
- подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности

занятия;

- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

### **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

#### Направления коррекционно -педагогической работы.

*1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

#### *2. Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

### **Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики. У детей с ДЦП, более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания.

#### Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

### **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;

- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - создания у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

### Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.
- **Современные образовательные технологии**, применяемые при реализации программы:
  - - здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
  - - личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
  - - дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- - спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- - информационно-коммуникационные технологии: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- - адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;
- - дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;
- - технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

- Спортивный зал;
- Круглый ковер;
- Маты;
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи.
- Теннисный стол, шведская стенка, турник, брусья.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

### **Информационное обеспечение**

#### **Литература для педагога:**

1. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова., - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016. <https://docplayer.ru/46546044-Obshcherossiyskaya-fizkulturno-sportivnaya-obshchestvennaya-organizaciya-vserossiyskaya-federaciya-sambo.html>
2. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014. <https://eknigi.org/zdorovie/156671-borba-sambo-spravochnik.html>
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г. [https://gendocs.ru/v23653/ваисов\\_к.м.\\_борьба\\_самбо.\\_техника\\_и\\_методика\\_обучения](https://gendocs.ru/v23653/ваисов_к.м._борьба_самбо._техника_и_методика_обучения)
5. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014. <https://eknigi.org/zdorovie/156671-borba-sambo-spravochnik.html>
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. <https://eknigi.org/raznoe/137325-100-urokov-borby-sambo.html>

#### **Литература для обучающихся:**

1. Приемы самбо: обучающее видео и содержание уроков для начинающих самбистов <https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) Бег 30м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2) Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

3) Подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины, медленно опуститься в исходное положение.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) Подъем туловища лежа на полу: спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

6) Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

### 6-8 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	2	3	4	4	6	11
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	7	10	17	4	6	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	110	120	140	105	115	135
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	21	24	35	18	21	30
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+1	+3	+7	+3	+5	+9

### 9-10 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	9,6	9,3	7,2	9,0	8,8	8,0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	6	8	12	10	12	18
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	20	24	36	8	10	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	170	190	215	150	160	180
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	35	39	49	31	34	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+4	+6	+11	+5	+8	+15

### 11-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	3	4	7	9	11	17
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	13	18	28	7	9	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	150	160	180	135	145	165
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	32	36	46	28	30	40
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+3	+5	+9	+4	+6	+13

### 13-15 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	6	8	12	10	12	18
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	20	24	36	8	10	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	170	190	215	150	160	180
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	35	39	49	31	34	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+4	+6	+11	+5	+8	+15

### 16-17 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	9	11	14	11	13	19
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	27	31	42	9	11	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	195	210	230	160	170	185
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	36	40	50	33	36	44
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+6	+8	+13	+7	+9	+16

### 18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	10	12	15	10	12	18
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	28	32	44	10	12	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	170	190	215	150	160	180
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	33	37	48	32	35	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+6	+8	+13	+8	+11	+16

Техническая подготовка			
	ВС	С	НС
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, значительное смещение головы и рук относительно и.п
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий по- лет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р).
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242.
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
9. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
12. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.
13. Харлампиев А.А. Борьба самбо [https://booksafe.net/read/harlampiev\\_anatoliy-borba\\_sambo-212341.html#p1](https://booksafe.net/read/harlampiev_anatoliy-borba_sambo-212341.html#p1)
14. История возникновения самбо, правила, экипировка <https://obuchonok.ru/node/3507>

## ГЛОСАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ** (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ** с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.