

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336
Невского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогический советом
ГБОУ школа № 336
Невского района СПб
Протокол № 6
«16» июня 2022г.

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ школа № 336
Невского района СПб
Приказ от 16.06.2022 № 26/1
К.В. Кутасова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО»

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 2 года, группа 1

Объем программы: 72 часа.

Разработчик:
Аллюяров М.Ю.,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Цель и задачи

Цель программы—формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Обучающие:

- ✓ Способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- ✓ Обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- ✓ развить двигательные способности учащихся
- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Задачи программы 1 года обучения.

Обучающие:

- ✓ изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- ✓ познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- ✓ познакомить с основными видами захватов
- ✓ обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- ✓ сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- ✓ развить простейшие двигательные навыки.

Воспитательные:

- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
- ✓ воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма
- ✓ воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Задачи программы 2 года обучения.

Обучающие:

- ✓ познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ
- ✓ изучить основы тактики борьбы самбо
- ✓ совершенствовать технику борьбы в стойке лежа
- ✓ обучить основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с партнером и командой
- ✓ развитие физических способностей и повышение возможностей

функциональных систем организма

- ✓ сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

- ✓ способствовать достижению личностно значимых результатов у обучающихся
- ✓ сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой
- ✓ воспитать способность к организации и самоорганизации
- ✓ воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Содержание программы

Учебный план 1года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-вочасов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	20	22	
3	Техника самостраховки	2	18	20	
4	Техника борьбы в стойке	2	24	26	
5	Техника борьбы в лёжке	2	22	24	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	18	19	
7	Подвижные игры, эстафеты		18	18	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		6	6	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		12	132	144	

Учебный план 2года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-вочасов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0,5		0,5	

2	Техника самостраховки и акробатические элементы	1	18	19	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
3	Основы тактики спортивного самбо.	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	2	37	39	
5	Техника борьбы в лёжке	2	37	39	
6	Освобождение от удушений	1	9	10	
7	Защита от захватов и обхватов	1	9	10	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	0,5		0,5	
9	Подвижные игры, эстафеты		17	17	
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		3	3	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	3	4	
Итого объем программы		11	133	144	

Учебно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	2	12.09.22	
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	2	14.09.22	
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.	2	19.09.22	
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	2	21.09.22	
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	2	26.09.22	
6	Сдача нормативов.	2	28.09.22	
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.	2	03.10.22	
8	Упр. на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2	05.10.22	
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	2	10.10.22	
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2	12.10.22	
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2	17.10.22	
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойка на голве, на руках.	2	19.10.22	
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2	24.10.22	
14	Борьба лёжа (удержание сбоку).	2	26.10.22	
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2	31.10.22	
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сбоку.	2	02.11.22	
17	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	2	07.11.22	
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	2	09.11.22	
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сбоку. ОФП.	2	14.11.22	
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	2	16.11.22	
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	2	21.11.22	
22	Упр. на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2	23.11.22	
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2	28.11.22	
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2	30.11.22	
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	2	05.12.22	
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сбоку.	2	07.12.22	
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2	12.12.22	
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2	14.12.22	
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2	19.12.22	
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные	2	21.12.22	

	игры.			
31	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП.	2	26.12.22	
32	Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниеисбоку.	2	28.12.22	
33	Теория.Передняяподножка.ОФП.ИнструктажпоТБ.	2	09.01.23	
34	Болевойприём:рычаглоктя приудержанииисбоку.	2	11.01.23	
35	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП.	2	16.01.23	
36	Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов. Подвижныеигры.	2	18.01.23	
37	Кувырkipадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	23.01.23	
38	Сдачанормативов.	2	25.01.23	
39	Самостраховка.Передняяподножка-удержание.ОФП.	2	30.01.23	
40	Болевойприём:рычаглоктя приудержанииисбоку.	2	01.02.23	
41	Теория.Бросокчерезбедро.ОФП.	2	06.02.23	
42	Самостраховка.Задняяподножка-удержание. ОРУ.Силоваяподготовка.Эстафеты.	2	08.02.23	
43	Кувырkipадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	13.02.23	
44	Болевойприём:рычаглоктя приудержанииисбоку.Эстафеты.	2	15.02.23	

45	Бросокчерезбедро.ОФП.	2	20.02.23	
46	Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов.Подвижные игры.	2	22.02.23	
47	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП.	2	27.02.23	
48	Бросокчерезбедро-удержаниеисбоку.	2	01.03.23	
49	Теория.Освобождениеотудержаний.ОФП.	2	06.03.23	
50	Болевойприём:рычаглоктясзахватомрукимеждуног.	2	13.03.23	
51	Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП.	2	15.03.23	
52	Удержания.Освобождениеотудержаний.Подвижныеигры.	2	20.03.23	
53	Бросокчерезбедро-болевойприём.ОФП.	2	22.03.23	
54	Беговыеупражнения.Освобожденияотзахватов.Эстафеты.	2	27.03.23	
	Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП.	2	29.03.23	

55				
56	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2	03.04.23	
57	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	2	05.04.23	
58	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	2	10.04.23	
59	Самостраховка. Бросок через бедро-болевой приём. ОФП.	2	12.04.23	
60	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	2	17.04.23	
61	Самостраховка. Передняя подножка-болевой приём. ОФП.	2	19.04.23	
62	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	2	24.04.23	
63	Кувырkipадения. Передняя подсечка. ОФП.	2	26.04.23	
64	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2	03.05.23	
65	Теория. Перевороты. ОФП.	2	08.05.23	
66	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	2	10.05.23	
67	Самостраховка. Бросок через бедро-болевой приём. ОФП.	2	15.05.23	
68	Сдача нормативов ОФП и СФП	2	17.05.23	
69	Самостраховка. Передняя подножка-болевой приём. ОФП.	2	22.05.23	
70	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2	24.05.23	
71	Кувырkipадения. Передняя подсечка. ОФП.	2	29.05.23	
72	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2	31.05.23	

Учебно-тематическое планирование.

2 год обучения.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2	01.09.22	
2	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	2	05.09.22	
3	Кувырки. Самостраховка. Захват в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	2	08.09.22	
4	Сдача нормативов.	2	12.09.22	
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2	15.09.22	
6	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	2	19.09.22	
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	2	22.09.22	
8	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка.	2	26.09.22	
9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2	29.09.22	
10	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	2	03.10.22	
11	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2	06.10.22	
	ОФП.		10.10.22	
12	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	2	13.10.22	
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.	2	17.10.22	
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.	2	20.10.22	
15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	24.10.22	
16	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2	27.10.22	
17	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2	31.10.22	
18	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	2	03.11.22	
19	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	07.11.22	
20	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой:	2	10.11.22	

	рычаглоктя.			
21	Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	14.11.22	
22	Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку, поперёк).Болевой:рычаглоктя.	2	17.11.22	
23	Кувьрки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП.	2	21.11.22	
23	Кувьрки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.	2	24.11.22	
25	Теория.Самостраховка.Бросокчерезспину.ОФП.	2	28.11.22	
26	Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Болевой:рычаглоктя.	2	01.12.22	
27	Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	05.12.22	
28	Кувьрки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.	2	08.12.22	
29	Кувьрки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП.	2	12.12.22	
30	Кувьрки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен).	2	15.12.22	
31	Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку, поперёк).Болевой:рычаглоктя.ОФП.	2	19.12.22	
32	Самостраховка.Захваты.Перемещения.Подножка(передняя, задняя).	2	22.12.22	
33	Теория.Бросокчерезбедро.Задняяподножка.ОФП.Инструктаж по Т.Б.	2	26.12.22	
34	Кувьрки,забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворот ножницы.	2	29.12.22	
35	Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	09.01.23	
36	Кувьрки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).	2	12.01.23	
37	Сдачанормативов.ОФП.	2	16.01.23	
38	Кувьрки.Самостраховка.Задняяподножка,болевогорычаглоктя.	2	19.01.23	
39	Кувьрки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.ОФП.	2	23.01.23	
40	Кувьрки,забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворот ножницы.	2	26.01.23	
41	Теория.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	30.01.23	
42	Кувьрки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя, боковая).	2	02.02.23	
43	Кувьрки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен,встойке).ОФП.	2	06.02.23	

44	Кувьрки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.	2	09.02.23	
45	Забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворотножницы.ОФП.	2	13.02.23	
46	Кувьрки.Захваты.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).	2	16.02.23	
47	Кувьрки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП.	2	20.02.23.	
48	Кувьрки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен,встойке).	2	27.02.23	
49	Теория.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП.	2	02.03.23	
50	Кувьрки,забегание.Удержание сбоку.Болевой:рычаглоктя.	2	06.03.23	
51	Кувьрки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП.	2	09.03.23	
52	Самостраховка.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.	2	13.03.23	
53	Стойканаруках.Колесо.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП.	2	16.03.23	
4	Кувьрки,забегание.Удержаниесбоку.Болевой:рычаглоктя.	2	20.03.23	
55	Кувьрки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП.	2	23.03.23	
56	Самостраховка.Бросокчерезспину.Болевой:рычаглоктя.	2	27.03.23	
57	Теория.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП.	2	30.03.23	
58	Кувьрки,забегание.Удержаниеипоперёк.Удержаниесбоку.Переворотножницы.	2	03.04.23	
59	Кувьрки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП.	2	06.04.23	
60	Самостраховка.Бросокчерезбедро.Болевой:рычаглоктя.	2	10.04.23	
61	Стойки.Колесо.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП.	2	13.04.23	
61	Кувьрки,забегание.Удержаниеипоперёк.Удержаниесбоку.Болевой:рычаглоктя.	2	17.04.23	
63	Кувьрки,падения.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.Задняяподножка.ОФП.	2	20.04.23	
64	Самостраховка.Бросокчерезбедро,спину.Болевой:рычаглоктя.	2	24.04.23	
65	Теория.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.ОФП.	2	27.04.23	
66	Кувьрки,забегание.Удержаниеипоперёк.Удержаниесбоку.Переворотножницы.	2	04.05.23	
67	Сдача нормативов ОФП и СФП	2	08.05.23	
68	Кувьрки,падения.Выведениеизравновесия.Передняя	2	11.05.23	

	подножка.Задняяподножка.			
69	Самостраховка.Бросокчерезбедро,спину.Болевой:рычаглоктя. ОФП.	2	15.05.23	
70	Кувьрки,забегание.Удержаниепоперёк.Удержаниесбоку. Болевой:рычаглоктя.	2	15.05.23	
71	Кувьрки,падения.Выведениеизравновесия.Передняя подножка.Задняяподножка.ОФП.	2	22.05.23	
72	Стойки.Самостраховка.Боковаяподсечка.Передняяподсечка.	2	25.05.23	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники само страховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов само страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и не удачи.

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патристическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самообороны

Теория: Техника самообороны и простейшие акробатические приёмы. (Содержание темы идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самообороны.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

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

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе

самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. **Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов: сбивание рук, сбивание одежды, конечности обхватов за корпус сзади и спереди: сбивание рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№ раздела. Название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу		
					Теория	Практика	Текущий контроль
			Теория	Практика			

<p>Раздел 4. Тема 17 «Освобождение от захватов»</p>	<p>Виды захватов в борьбе самбо</p>	<p>Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>-</p>
<p>Раздел 5. Тема 14 «Техника борьбы лежа»</p>	<p>Разрешенные технические действия во время борьбы лежа</p>	<p>Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного действия</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>-</p>

1.3. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- Методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс

- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- Развита выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо

- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо

- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

2. Условия реализации программы

Оборудование:

- ✓ борцовский ковёр,
- ✓ шведские стенки,
- ✓ навесные перекладины,
- ✓ мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,
- ✓ скакалки,



маты.

2.1. Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологий обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приема имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристикам традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, в втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день-соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям пред соревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение тем занятий.

Наглядный: показ упражнений, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а также как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и в внешкольных организациях.

2.2. Формы контроля, промежуточной аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Формы проведения контроля, промежуточной аттестации 1-2 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	тестов. Низкий – отказ или невозможность выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение упражнений
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	выполнение Высокий – выполнение техники безошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.

Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.
--------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------	---

2.1. Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 № 196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей

9. Постановление Правительства Коми «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 №185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех» // Дата регистрации 05.08.2020 г. 14. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех» №1877-у от 14.09.2020
15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех» (Протокол от 05.04.2021 №1, утв. директором МУ ДО «ЦДОД «Успех» 05.04.2021)
16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК641/09

Список литературы для педагогов:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А. Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е.М., Стоуруков С.А. МБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А. Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation

План воспитательной работы на 2021-2022 учебный год

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие	Ответственные	Срок
Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	1. Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»	Педагог дополнительного образования	октябрь
	2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой»	Педагог дополнительного образования	сентябрь
	3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией.	Педагог дополнительного образования	Сентябрь
	4. Инструктаж о безопасности на водных объектах.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	6. Инструктаж «Анти-террористическая защищенность».	Педагог дополнительного образования	В течение года

Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)	1.Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ)	Педагог дополнительного образования	май

Приложение 2

План работы с родителями учащихся на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
----------	-------------	--------------------	---------------------

1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	МУ ДО ЦДОД «Успех»
2	Индивидуальные беседы с родителями, учащимися.	В течение года	МУ ДО ЦДОД «Успех»
3	Родительское собрание	Сентябрь, май	МУ ДО ЦДОД «Успех»

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый

встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки кинаэтап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м	Бег на 500 м

	(не более 2 мин 5 с)	(не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 1 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)

Выносливость	Бегна500 м (неболее2 мин25с)	Бегна500 м (неболее2 мин45с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса наперекладине (не менее1раз)	Подтягивание из виса нанизкойперекладине (не менее2раз)
Сила	Сгибание и разгиба- ниерук в упоре лежа на полу(не менее4раз)	Сгибаниеиразгибаниерук- вупоре лежана полу (не менее1раз)
Скоростно-сило- выекачества	Подъем туловища лежа- наспине за 13с (не менее10раз)	Подъем туловища лежа наспине за13с (не менее8раз)
	Прыжок в длину с ме- ста(не менее130см)	Прыжок в длину с ме- ста(не менее125см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготов-
кина тренировочном этапе
(этапспортивнойспециализации)**

Развиваемое физическоекачество	Контрольныеупражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
весоваякатегория34кг,весоваякатегория35кг,весоваякатегория37кг,весоваякатего- рия38 кг,весоваякатегория40 кг,весовая категория42 кг		
Скоростныекачества	Бег60м (неболее10,1 с)	Бег60м (неболее10,5 с)
Выносливость	Бег800м(не- более3мин)	Бег800м (неболее3 мин25с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса напе- рекладине (не менее7раз)	Подтягивание из виса нанизкойперекладине (не менее1раз)
Сила	Сгибаниеиразгибаниерукву- порележана полу (не менее14раз)	Сгибаниеиразгибаниерукву- порележана полу (не менее8раз)
	Подъем ног до хвата рука- миввисенагимнастической стенке	Подъемногдохватарука- миввисенагимнастической стенке

	(не менее 8 раз)	(не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая		

категория65+кг,весоваякатегория71кг,весоваякатегория71+кг		
Скоростныекачества	Бег60м (неболее10,3 с)	Бег60м (неболее10,7 с)
Выносливость	Бег800м (неболее3 мин20с)	Бег800м (неболее3 мин45с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса напе- рекладине (не менее7раз)	Подтягивание из виса нанизкойперекладине (не менее11раз)
Сила	Сгибаниеиразгибаниерукву- порележана полу (не менее14раз)	Сгибаниеиразгибаниерукву- порележана полу (не менее8раз)
	Подъем ног до хвата рука- миввисенагимнастической стенке (не менее8раз)	Подъемногдохватарука- миввисенагимнастической стенке (не менее3раз)
	Приседание со штангойве- сомне менее100% собственного веса(не ме- нее3раз)	Приседание со штангойве- сомне менее 100% собственного веса(не ме- нее3раз)
Скоростно-сило- выекачества	Прыжок в длину с ме- ста(не менее160см)	Прыжок в длину с ме- ста(не менее145см)
Техническо- емастер- ство	Обязательнаятехническаяпрограмма	

Технико-тактическая подготовка

НормативыОФПиСФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше73кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физиче- скаяподго-	Приседаниеспартнёром равновеса(раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратноевыполнение вставаниянамест(сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мо- сту:3-влево,3- вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10бросковпартнёрас колен«мельница»(сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10кувырковвперёд(сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями о особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;