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

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ И.В.Большаков
Приказ от 01.09.2023 № 173-о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F20DD5A436FAD12ADEC85EB4539CBBD
Владелец: Большаков Илья Владимирович
Действителен: с 12.08.2022 до 05.11.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами самбо»

Срок освоения программы 2 год

Возраст обучающихся 7-11 лет

Объем программы: 144 часа

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Аллояров М.Ю.
(фамилия инициалы)

Санкт-Петербург

2023 год

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 уучащихся
- ✓ 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			Формыаттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводноезанятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП;технике. Тестыпотеории. Промежуточнаяаттестация.
2	Акробатическиеэлементы	2	20	22	
3	Техникасамостраховки	2	18	20	
4	Техникаборьбывстойке	2	24	26	
5	Техникаборьбылёжа	2	22	24	
6	Простейшиеспособысамозащитыотзахватови обхватов	1	18	19	
7	Подвижныеигры,эстафеты		18	18	
8	Контрольныенормативы Промежуточная аттестация		6	6	
9	Самостоятельная(внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческийпродуктучащихся.
Итогообъемпрограммы		12	132	144	

Учебный план 2года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-вочасов			Формыаттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводноезанятие	0,5		0,5	

2	Техника самостраховки иакробати-ческиеэлементы	1	18	19	Контрольные нормативы по ОФП;тех-нике. Тестыпотеории. Промежуточнаяаттестация.
3	Основытактикиспортивного самбо.	2		2	
4	Техникаборьбывстойке	2	37	39	
5	Техникаборьбылёжа	2	37	39	
6	Освобождениеотудушений	1	9	10	
7	Защитаотзахватовиобхватов	1	9	10	
8	Основные положения правилпрове-дениясоревнованийпо борьбесамбо.	0,5		0,5	
9	Подвижныеигры,эстафеты		17	17	
10	Контрольныенормативы Промежуточная аттестация		3	3	
11	Самостоятельная(внеаудиторная) работа	1	3	4	Творческийпродуктучащихся.
Итогообъемпрограммы		11	133	144	

Учебно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Темазанятия	Количество-часов	Дата прове-дения (число, месяц, год)	Дата про-ведения (по факту)
1	Теория.ИнструктажпоТБ.ОРУ.Подвижныеигры.	2	12.09.22	
2	ОРУ.Перекатывгрупировке.Эстафеты.	2	14.09.22	
3	Строевыеупражнения.Кувыроквперёд.ОФП.	2	19.09.22	
4	Строевыеупражнения.Кувырокназад.Подвижныеигры.	2	21.09.22	
5	Кувырки.Самостраховка(падениеназад).ОФП.	2	26.09.22	
6	Сдачанормативов.	2	28.09.22	
7	Перекаты,кувырки.Самостраховка(падениевперёд).ОФП.	2	03.10.22	
8	Упр.навыносливость.Самостраховка.Эстафеты.	2	05.10.22	
9	Теория.Борьбавстойке(передвижения,захваты).ОФП.	2	10.10.22	
10	Кувырки,перекаты.Захваты.Выведениеизравновесия.	2	12.10.22	
11	Самостраховка.Задняяподножка.ОФП.	2	17.10.22	
12	Борцовскаяразминка.Борцовскиймост.Стойкинаголве,на руках.	2	19.10.22	
13	Самостраховка.Задняяподножка.ОФП.	2	24.10.22	
14	Борьбалёжа(удержаниесбоку).	2	26.10.22	
15	Самостраховка.Задняяподножка.ОФП.	2	31.10.22	
16	Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку.	2	02.11.22	
17	Теория.Освобождениеотзахватов.ОФП.	2	07.11.22	
18	Беговыеупражнения.Освобождениеотзахватовзаруку.	2	09.11.22	
19	Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку.ОФП.	2	14.11.22	
20	Самостраховка.Захваты.Задняяподножка.	2	16.11.22	
21	Беговыеупражнения.Освобождениеотзахватовзаруку.ОФП.	2	21.11.22	
22	Упр.навыносливость.Самостраховка.Эстафеты.	2	23.11.22	
23	Кувырки.Самостраховка.Задняяподножка.ОФП. ОРУ.Силоваяподготовка.Подвижныеигры.	2	28.11.22	
24	Беговыеупражнения.Освобождениеотзахватовзаодежду.	2	30.11.22	
25	Теория.Передняяподсечка.ОФП.	2	05.12.22	
26	Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку.	2	07.12.22	
27	Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	12.12.22	
28	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.	2	14.12.22	
29	Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	19.12.22	
30	Беговыеупражнения.Освобождениеотзахватов.Подвижные	2	21.12.22	

	игры.			
31	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП.	2	26.12.22	
32	Борьбалёжа:выведениеизравновесия,удержаниесбоку.	2	28.12.22	
33	Теория.Передняяподножка.ОФП.ИнструктажпоТБ.	2	09.01.23	
34	Болевойприём:рычаглоктя приудержаниисбоку.	2	11.01.23	
35	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП.	2	16.01.23	
36	Беговыеупражнения.Освобождениятзахватов. Подвижныеигры.	2	18.01.23	
37	Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	23.01.23	
38	Сдачанормативов.	2	25.01.23	
39	Самостраховка.Передняяподножка-удержание.ОФП.	2	30.01.23	
40	Болевойприём:рычаглоктя приудержаниисбоку.	2	01.02.23	
41	Теория.Бросокчерезбедро.ОФП.	2	06.02.23	
42	Самостраховка.Задняяподножка-удержание. ОРУ.Силовяяподготовка.Эстафеты.	2	08.02.23	
43	Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	13.02.23	
44	Болевойприём:рычаглоктя приудержаниисбоку.Эстафеты.	2	15.02.23	
45	Бросокчерезбедро.ОФП.	2	20.02.23	
46	Беговыеупражнения.Освобождениятзахватов.Подвижные игры.	2	22.02.23	
47	Самостраховка.Задняяподножка-удержание.ОФП.	2	27.02.23	
48	Бросокчерезбедро-удержаниесбоку.	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.Освобождениятзахватов.Эстафеты.	2	27.03.23	
	Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП.	2	29.03.23	

55				
56	Удержания.Освобождениеотудержаний.Подвижныеигры.	2	03.04.23	
57	Теория.Освобождениеотобхватовтуловища.ОФП.	2	05.04.23	
58	Борьбалёжа(поперечноеудержание).Подвижныеигры.	2	10.04.23	
59	Самостраховка.Бросокчерезбедро-болевойприём.ОФП.	2	12.04.23	
60	Освобождениеотобхватовтуловища.Эстафеты.	2	17.04.23	
61	Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП.	2	19.04.23	
62	Удержания.Болевые приёмы:рычаглоктя.	2	24.04.23	
63	Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	26.04.23	
64	Освобожденияотзахватов,обхватов.Подвижныеигры.	2	03.05.23	
65	Теория.Перевороты.ОФП.	2	08.05.23	
66	Удержания.Освобождениеотудержаний -переворот.Подвижныеигры.	2	10.05.23	
67	Самостраховка.Бросокчерезбедро-болевойприём.ОФП.	2	15.05.23	
68	Сдачанормативов ОФП и СФП	2	17.05.23	
69	Самостраховка.Передняяподножка-болевойприём.ОФП.	2	22.05.23	
70	Удержания.Освобождениеотудержаний.Подвижныеигры.	2	24.05.23	
71	Кувыркипадения.Передняяподсечка.ОФП.	2	29.05.23	
72	Освобожденияотзахватов,обхватов.Подвижныеигры.	2	31.05.23	

Учебно-тематическое планирование.

2год обучения.

№	Темазанятия	Количествочасов	Датапроведения(число,месяц,год)	Датапроведения(по-факту)
1	Теория.ОФП.ИнструктажпоТ.Б.	2	01.09.22	
2	Кувырки,падения.Самостраховка.Борцовскаяразминка.Удержаниес боку.	2	05.09.22	
3	Кувырки.Самостраховка.Захватывстойке.Передвижения. Задняяподножка.ОФП.	2	08.09.22	
4	Сдачанормативов.	2	12.09.22	
5	Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержаниесбоку.ОФП.	2	15.09.22	
6	Длинныйкувырок.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Передняяподножка.	2	19.09.22	
7	Самостраховка.Выведениеизравновесия.Передняя,задняя подножки.ОФП.	2	22.09.22	
8	Кувырки,стойки,перемещения.Задняяподножка.Передняя подножка.	2	26.09.22	
9	Теория.Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержаниесбоку.ОФП.	2	29.09.22	
10	Кувырки,падения.Выведениеизравновесия.Боковаяподсечка.	2	03.10.22	
11	Кувырки.Захваты,перемещения.Задняя,передняяподножки.	2	06.10.22	
ОФП.			10.10.22	
12	Кувырки.Захваты,перемещения.Передняяподсечка.	2	13.10.22	
13	Самостраховка.Задняяподножка.Передняяподножка.ОФП.	2	17.10.22	
14	Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержаниесбоку.Удержаниеперёк.	2	20.10.22	
15	Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя, боковая).ОФП.	2	24.10.22	
16	Кувырки.Захваты,перемещения.Задняя,передняяподножки.	2	27.10.22	
17	Теория.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	31.10.22	
18	Стойки.Борцовскиймост.Забегание.Удержание(сбоку, поперёк).Болевой:рычаглоктя.	2	03.11.22	
19	Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП.	2	07.11.22	
20	Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.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	Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя,боковая).ОФП.	2	21.11.22	
23	Кувырки.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	Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой: рычаглоктя.	2	08.12.22	
29	Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия. Подсечка(передняя,боковая).ОФП.	2	12.12.22	
30	Кувырки.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	Кувырки,забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворот ножницы.	2	29.12.22	
35	Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	09.01.23	
36	Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия. Подсечка(передняя,боковая).	2	12.01.23	
37	Сдачанормативов.ОФП.	2	16.01.23	
38	Кувырки.Самостраховка.Задняяподножка,болевойрычаглоктя.	2	19.01.23	
39	Кувырки.Захваты,перемещения.Бросокчерезбедро.Болевой: рычаглоктя.ОФП.	2	23.01.23	
40	Кувырки,забегание.Удержание(сбоку,поперёк).Переворот ножницы.	2	26.01.23	
41	Теория.Самостраховка.Подножка(передняя,задняя).ОФП.	2	30.01.23	
42	Кувырки,падения.Самостраховка.Выведениеизравновесия.Подсечка(передняя, боковая).	2	02.02.23	
43	Кувырки.Самостраховка.Бросокчерезспину(сколен,встойке). ОФП.	2	06.02.23	

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

	подножка.Задняяподножка.			
69	Самостраховка.Бросокчерезбедро,спину.Болевой:рычаглоктя. ОФП.	2	15.05.23	
70	Кувырки,забегание.Удержаниепоперёк.Удержаниесбоку. Болевой:рычаглоктя.	2	15.05.23	
71	Кувырки,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.

Тема2: 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:Выполнениеакробатическихэлементов:кувырки,подстраховка.

Тема3:Техникасамостраховки

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: Отработкаприёмовсамостраховки.Выполнениепаденийиперекатов.Работа в спарринге.

Тема 4:Техникаборьбывстойке

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:Техникаборьбылёжа

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

Тема7:Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижныеспортивныеигры,эстафеты.Футбол.Баскетбол.Эстафетысприменениембаскетбольного,набивногомячей,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:Профилактикатравматизма.Планработынагод.Беседапотехникебезопасностиигигиеническимтребованиямво время тренировок.

*Беседыпопатриотическомувоспитанию***:**

1. Выступлениероссийскихспортсменовна Олимпиадах.
2. ОлимпиадавСочи–триумфРоссии.
3. Гимн,флагРоссиидлястраны идля спортсмена.
4. Беседаослужбевармии.

Тема2:Техникасамостраховки

Теория: Техникасамостраховкиипростейшиеакробатическиеприёмы.(Содержаниетемидентичнотемампервогогодаобучения)

Практика: Выполнениекувырков,техническаяотработкаподстраховкиисамостраховки.

Тема3:Тактикаспортивногосамбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки.Принятиерешения.Реализацияpешения.

Тема 4:Техникаборьбывстойке

Теория: Техникаборьбывстойке.Дистанция.Захваты.Стойкиипередвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка сзахватомразноимённойиодноимённойноги.Выведениеизравновесиярывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок черезспинусзахватомрукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработкабросковиподсечек.

Тема5:Техникаборьбылёжа

Практика: Техникаборьбылёжа.Переворачивания.Удержания.Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычагколена,ущемлениеикроножной мышцыголенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техникибезопасностиприпривыполнении приёмов.

Тема6:Правилапроведениясоревнованийпосамбо

Практика: Основныеположенияправилпроведениясоревнованийпоборьбе

самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность-схватки.Одеждаучастников.Результатсхватки.Оценкатехническихдействий.

Тема7:Техникаосвобожденияотудушения

Теория: Приёмыосвобожденияотудушений.Предварительныйрасслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения отудушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя ичерезспину.

Практика:отработкаприёмовотудушения,спарринг

Тема 8:Простейшие приёмызащитыиобхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.**Практика:**Защитаотзахватовиобхватов.Предварительныйрасслабляющийудар-условиеосвобожденияотзахватовиобхватов.Освобождениеотзахватовзаодежду,конечностииобхватовзакорпуссзадииспереди: сбиваниемрук,спомощьюбросков,спомощьюзагибаруки.

Зачётныйспарринг.

Тема9:Подвижныеспортивныеигры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби снабивнымячом

Тема10:Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория:Подведениеитоговзагод.Обсуждениерезультатов.

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			

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

1.3. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводитьспарринговые схватки по самбо.
- участвоватьвсоревнованияхразличногоуровня,
- 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 техническиедействия.
- Развиты выносливость, сила, ловкость , координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю р а з в и т и я борьбысамбо
- 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 техникусамбо

- 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;
- сформированаактивнаяжизненнаяпозиция.

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

- выполнятьусовершенствованную техникуборьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо

- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умению 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 проведеннойсобственнойтренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координациядвижений.

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 технологиио бучениями воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами-соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, отпростого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёмаимеетединуюструктуру.Должноевниманиеуделяетсяхарактеристикетрадиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – пофазам, 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 основныхпериодаподготовки:периодфундаментальнойподготовки,соревновательный период и переходный. Различие методик заключается восновномвколичествеэтаповимезоциклов(месячныйпериодподготовки).В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, вовтягивающем 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 являетсясохранение 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 являют сязанятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ,объяснение темызанятий.

Наглядный: показупражнения,техники.

Практические:

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

Повторнымметод. 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 телаибаланс правильный.

Координационнымметод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация взначительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно 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,отработкаброскачерезбедровтечение2-хминутсбольшойинтенсивностьюиотдыхом через30сек.

Соревновательный метод – основан насоперничестве между ученикамиза лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иногозадания,атакжекаксамостоятельнаяформатренировки(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 привычкиспортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личностьученикаформируетсявобщейсистемевоспитания:всемье,вшколеивнешкольныхорганизациях.

2.2.Формыконтроля, промежуточнойаттестации

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

Формы проведения контроля,промежуточнойаттестации 1-2 года обучения

Видконтроля	**Цель,задачи**	**Формапроведения**	**Сроки**	**Критерии**
Текущий	Определение-уровня физическогоразвития наразличныхэтапах подготовки	Специальныетесты, направленныена силу,ловкость, быстроту	Начало учебногогода	тестов. ***Высокий***уровень – выполнить всетесты. ***Средний*** – частичное-выполнение ***Низкий*** – отказили невозможностьвыполнения упражнений.
Текущий	Выявлениеуровнязнаний, умений, навыков поизучаемымтемам	Проведениеконтрольныхтренировок	Середина учебного года	***Высокий*** –выполнениетехники безошибок ***Средний*** –допущение 3-4ошибок в выполнениитехники. ***Низкий***–слабоевыполнениетехники,более4 ошибок.

Промежуточная аттестация	Проверкаполу-ченныхзнаний и умений заучеб-ныйгод	Проведениекон-трольныхтрениро-вок	Конец учебногогода(май)	Правильное икаче-ственноевыполнение-техники упражнений исиловых нормативов.

2.1. Списокиспользованнойлитературы.

Нормативно-правовыедокументы

1. Федеральныйзаконот29.12.2012г.№273–ФЗ«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»;

2. Проектконцепцииразвитиядополнительногообразованиядетейдо2030года;

3. Порядокорганизацииосуществленияобразовательнойдеятельности подополнительнымобщеобразовательнымпрограммамот09ноября2018№196;

4. СП2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологическиетребованиякорганизациямвоспитанияиобучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи»,утвержденныеПостановлениемГлавногогосударственногосанитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далееСП2.4.3648-20);

5. ПриказМинистерстватрудаисоциальнойзащитыРоссийскойФедерацииот05.05.2018№298«Обутверждениипрофессиональногостандарта«Педагогдополнительногообразованиядетейивзрослых»;

6. ПриказМинистерстваобразованияинаукиРоссии№882,Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации иосуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализацииобразовательныхпрограмм»(вместес«Порядкоморганизацииосуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализацииобразовательныхпрограмм»;

7. ПриложениекписьмуДепартаментагосударственнойполитикивсфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФот18.11.2015№09-3242«Онаправлениинформации»(Методическиерекомендациипопроектированиюдополнительныхобщеобразовательныхпрограмм(включаяразноуровневыепрограммы);

8. Целеваямодельразвитиярегиональныхсистемдополнительногообразованиядетей

9. ПостановлениеПравительстваКоми«Остратегиисоциально-экономическогоразвитияРеспубликиКоминапериоддо2035года»от11.04.2019 №185;

10. ПриказМинистерстваобразования,наукиимолодёжнойполитикиРеспубликиКоми«Обутвержденииправилперсонифицированногофинансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от01.06.2018 года№214-п;

11. ПриложениекписьмуМинистерстваобразования,наукиимолодёжнойполитикиРеспубликиКомиот27января2016г.№07-27/45 «Методическиерекомендациипопроектированиюдополнительныхобщеобразовательных-дополнительныхобщеразвивающихпрограммвРеспубликеКоми»;

12. Концепциядуховно-нравственногоразвитияивоспитанияличностигражданинаРоссии;

13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.14.Лицензиинаосуществлениедеятельности МУДОЦДОД «Успех»№1877-уот14.09.2020

15.Положениепосоставлениюдополнительнойобщеобразовательнойпрограммы–дополнительнойобщеразвивающейпрограммывМУДОЦДОД«Успех» (Протоколот05.04.2021№1,утв.директоромМУДО«ЦДОД «Успех»05.04.2021)

16.Методическиерекомендациипореализацииадаптированныхдополнительныхобщеобразовательныхпрограмм,способствующихсоциально-педагогическойреабилитации, профессиональномусамоопределениюдетейсограниченнымивозможностямиздоровья,включаядетей-инвалидов,сучетомихособыхобразовательныхпотребностейот29.03.2016г.№ВК641/09

Списоклитературыдляпедагогов:

1. ВаисовК.М.,КудрявцевД.В.Борьбасамбо.Техникаиметодикаобучения.-"ОмГТУ" 2010г.

2. ХарлампиевА.АСистемасамбо -Москва"Фаир-пресс",2004г.

3. ЧумаковЕ.М.СтоуроковСАМБО/Подредакцией С.Е.Табакова.-Изд.5-е,испр.и доп. -М.: Физкультураиспорт,2002.

4. ХарлампиевА.АСистемасамбо -Москва"Фаир-пресс",2004г.

Электронныересурсыдляпедагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

2. https://sambo.ru/

Электронныересурсыдляучащихся:

1)https://vk.com/sambo_federation

Приложение 1

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 «Антитеррористическая 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 течениие года	МУ ДО ЦДОД «Успех»
3	Родительское собрание	Сентябрь, май	МУ ДО ЦДОД «Успех»

Приложение 3

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 3х10 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 3х10 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, исключающее 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 подготовкинаэтапеначальнойподготовки

Развиваемое физическоекачество	Контрольныеупражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг,весоваякатегория34 кг,весовая категория38кг		
Скоростныекачества	Бег60м (неболее11,8с)	Бег60м (неболее12,2 с)
Выносливость	Бегна500 м	Бегна500 м

	(неболее2 мин5 с)	(неболее2 мин25с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса наперекладине (не менее2раз)	Подтягивание из виса нанизкойперекладине (не менее7раз)
Сила	Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу(не менее10раз)	Сгибаниеиразгибаниерук-вупоре лежана полу (не менее5раз)
Скоростно-силовыекачества	Подъем туловища лежа-наспине за 11с (не менее10раз)	Подъем туловища лежа наспине за11с (не менее8раз)
	Прыжок в длину с места(не менее130см)	Прыжок в длину с места(не менее125см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг,весоваякатегория43 кг,весоваякатегория46 кг,весоваякатегория50кг		
Скоростныекачества	Бег60м (неболее11,6 с)	Бег60м(неболее12с)
Выносливость	Бегна500 м (неболее2 мин15с)	Бегна500 м (неболее2 мин35с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса наперекладине (не менее2раз)	Подтягивание из виса нанизкойперекладине (не менее7раз)
Сила	Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу(не менее9раз)	Сгибаниеиразгибаниерук-вупоре лежана полу (не менее5раз)
Скоростно-силовыекачества	Подъем туловища лежа-наспине за 12с (не менее10раз)	Подъем туловища лежа наспине за12с (не менее8раз)
	Прыжок в длину с места(не менее130см)	Прыжок в длину с места(не менее125см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг,весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг,весоваякатегория65+ кг		
Скоростныекачества	Бег60м(неболее12с)	Бег60м (неболее12,4 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 разгибаниерук в упоре лежа на полу(не менее4раз)	Сгибаниеиразгибаниерукв упоре лежана полу (не менее1раз)
Скоростно-силовыекачества	Подъем туловища лежа-наспине за 13с (не менее10раз)	Подъем туловища лежа наспине за13с (не менее8раз)
	Прыжок в длину с места(не менее130см)	Прыжок в длину с места(не менее125см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкина тренировочном этапе (этапеспортивнойспециализации)

Развиваемое физическоекачество	Контрольныеупражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
весоваякатегория34кг,весоваякатегория35кг,весоваякатегория37кг,весоваякатегория38 кг,весоваякатегория40 кг,весовая категория42 кг		
Скоростныекачества	Бег60м (неболее10,1 с)	Бег60м (неболее10,5 с)
Выносливость	Бег800м(неболее3мин)	Бег800м (неболее3 мин25с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса наперекладине (не менее7раз)	Подтягивание из виса нанизкойперекладине (не менее11раз)
Сила	Сгибаниеиразгибаниерукв-порележана полу (не менее14раз)	Сгибаниеиразгибаниерукв-порележана полу (не менее8раз)
	Подъем ног до хвата рукамиввисенагимнастической стенке	Подъемногдохватарукамиввисенагимнастической стенке

	(не менее8раз)	(не менее3раз)
	Приседание со штангойвесомнеменее100% собственного веса(не менее6раз)	Приседание со штангойвесомнеменее100% собственного веса(не менее3раз)
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места(не менее160см)	Прыжок в длину с места(не менее145см)
Техническомастерство	Обязательнаятехническаяпрограмма	
весоваякатегория43кг,весоваякатегория46кг,весоваякатегория47кг,весоваякатегория50кг,весоваякатегория51 кг,весоваякатегория54 кг		
Скоростныекачества	Бег60м(неболее9,9с)	Бег60м (неболее10,3 с)
Выносливость	Бег800м (неболее3 мин10с)	Бег800м (неболее3 мин35с)
Силовыекачества	Подтягивание из виса наперекладине (не менее 7раз)	Подтягивание из виса нанизкой перекладине (неменее11раз)
Сила	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу (не менее14раз)	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу (не менее8раз)
	Подъем ног до хвата руками виссенагимнастической стенке (не менее8раз)	Подъемногдохватарукамиввисенагимнастической стенке (не менее3раз)
	Приседание со штангойвесомнеменее100% собственного веса(не менее6раз)	Приседание со штангойвесомнеменее100% собственного веса(не менее3раз)
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места(не менее160см)	Прыжок в длину с места(не менее145см)
Техническомастерство	Обязательнаятехническаяпрограмма	
весоваякатегория55кг,весоваякатегория59кг,весоваякатегория65кг,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-сомнеменее100% собственного веса(не ме-нее6раз)	Приседание со штангойве-сомнеменее 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 равноговеса(раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратноевыполнение вставаниянамост(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

Критерииоценкиличностныхиметапредметныхрезультатовосвоенияпрограммы:

– владениезнаниямиобособенностяхиндивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактикизаболеванийсредствамифизическойкультуры,вчастностиборьбы самбо;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения ивзаимодействия с тренером, партнером, соперникомвпроцессезанятийфизическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельности вборьбе самбо;

– умениеразрешать спорныепроблемынаосновеуважительногоидоброжелательногоотношенияокружающим,самообладаниемприпроигрышеивыигрыше;

– умениесодержатьвпорядкеспортивныйинвентарьиоборудование,спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивнымсоревнованиям;

– умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движениякрасиво,легкои непринужденно;

– владениеумениемоцениватьситуациюиоперативноприниматьрешения

– умение находитьадекватныеспособыповеденияивзаимодействияспартнерамивовремяучебной иигровойдеятельности.

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений,элементовборьбы самбо,атакжеприменениях вигровойисоревновательнойдеятельности;

– умениемаксимальнопроявлятьфизическиеспособностипривыполнениитестовых заданий по разделам программы;