

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 31.08.2021 № 17

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ от 14.09.2021 № 2-пу



Л.В. Смирнова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по реализации
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ

«Основы Единоборств», возраст 7-10 лет

физкультурно-спортивной направленности

на 2021-2022 учебный год

Педагог дополнительного образования: Нишкамаев Александр Александрович

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «**Основы единоборств**» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования. Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы по самбо Пряхина И.С., педагога дополнительного образования ГБОУ СОШ № 518 г. Санкт-Петербурга.

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.

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.**

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «**Основы единоборств**» 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 «Основы единоборств» 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.

Программа «**Основы единоборств**» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 10-12 лет, которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями**. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью,

открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 10-12 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем программы: 96 часов

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Основы единоборств» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – стартовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю для каждой группы, по 2 занятия длительностью 45 мин. каждое, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Календарный учебный график

Начало учебного периода – 01 Октября

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

Продолжительность учебного года - 32 учебные недели

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (ГНП-1)	01.10.2021	01.06.2022	32	96	3 раза в неделю по 2 часа
2 год (ГНП-2)	01.10.2021	01.06.2022	32	96	3 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГНП-1

№ Занятий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1-3	Введение в программу	2	2	0	0	зачёт
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	1	1	-	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	-	-	-	-	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3	История возникновения самбо	1	1	-		
4-10	Общая физическая подготовка	10	6	6	-	зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук.	1	1	1	-	
5	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	1	1	1	-	

6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	1	1	1	-	
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	1	1	1	-	
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	1	1	-	
10	Зачет сдачи нормативов по ОФП	2	-	-	-	зачет
11-20	Специальная физическая подготовка	18	9	9	-	зачет
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	1	1	-	
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1	1	1	-	
14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	-	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	1	1	-	
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	-	
20	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	-	-	соствязание
21-30	Общеразвивающие упражнения	20	9	9	-	зачет
21	Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	-	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2	1	1	-	
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	2	1	1	-	
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2	1	1	-	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	1	1	-	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	1	1	-	
27	Упражнения на развитие координации	2	1	1	-	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	

29	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
30	Зачет по ОРУ	2	-	-	-	сдача комплекса ОРУ
31-35	Самостраховка (умение правильно падать)	10	4	4	-	Зачёт
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2	1	1	-	
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	-	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	-	
34	Выполнение страховки с партнером	2	1	1	-	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	-	-	-	зачет
36-55	Бросковая техника	36	18	18	2	Зачет, соревнование
36	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	1	1	1	-	
37	Исходная стойка классический захват	1	1	1	-	
38	Элементы «сваливания»	1	1	1	-	
39	Борьба с партнером	1	1	1	-	
40	Борьба с партнером	2	1	1	-	
41	Заход за спину партнера	2	1	1	-	
42	Изучения положения «партер»	2	1	1	-	
43	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
44	Удержание партнера с боку	2	1	1	-	
45	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	1	1	-	
46	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	1	1	-	
47	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
48	Проход в ноги из основной стойки	2	1	1	-	
	Итого	96	48	46	2	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа (ГНП-1)

N п/п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	9
1	октябрь	1 учебная неделя		теоретическое	2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	
				комбинированное	2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
2.	октябрь	2 учебная неделя		теоретическое	2	История возникновения самбо	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	
3.	октябрь	3 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	
4	октябрь	4 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц	
5	Ноябрь	5 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	
				Практическое	2	Зачет, сдача нормативов по ОФП	Зачет
6	Ноябрь	6 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	

7	Ноябрь	7 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	
8	Ноябрь	8 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	
				комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	
9	Декабрь	9 учебная неделя		комбинированный	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	
				комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	
10	Декабрь	10 учебная неделя		комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	
				практическое	2	Зачет по специальной физической подготовке	соревнование
11	Декабрь	11 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный	
12	Декабрь	12 учебная неделя		комбинированный	2	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости.	
13	Январь	13 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	
14	Январь	14 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие координации	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости	
15	Январь	15 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости	
				практическое	2	Зачет по ОРУ	Зачет

				ое			
16	Январь	16 учебная неделя		комбинированное	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	
				комбинированное	2	Выполнение страховки на спину, на бок	
17	Февраль	17 учебная неделя		комбинированное	2	Выполнение страховки с партнером	
				комбинированное	2	Зачет по выполнению элементов самостраховки	Зачет
18	Февраль	18 учебная неделя		практическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	
				комбинированное	2	Исходная стойка классический захват	
19	Февраль	19 учебная неделя		комбинированное	2	Элементы «сваливания»	
				комбинированное	2	Борьба с партнером	
20	Февраль	20 учебная учебная неделя		комбинированное	2	Заход за спину партнера	
				комбинированное	2	Изучения положения «партер»	
21	Март	21 учебная учебная неделя		комбинированное	2	Работа с партнером (страховка)	
				комбинированное	2	Удержание партнера с боку	
22	Март	22 учебная неделя		комбинированное	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног	
				комбинированное	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	
23	Март	23 учебная неделя		комбинированное	2	Задняя подножка, классический захват за кимоно	
				комбинированное	2	Проход в ноги из основной стойки	
24	Март	24 учебная неделя		комбинированное	2	Передняя подножка, классический захват за кимоно	

				комбинированное	2	Бросок «плечо»	
25	Апрель	25 учебная неделя		комбинированное	2	Положение стойки и положение партер	
26	Апрель	26 учебная неделя		комбинированное	2	Бросок проход в одну ногу	
				комбинированное	2	Борьба на коленях	соревнование
27	Апрель	27 учебная неделя		комбинированное	2	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	зачёт
				комбинированное	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	
28	Апрель	28 учебная неделя		комбинированное	2	«Регби»	
				практическое	2	Мини – Футбол	Зачет
29	Май	29 учебная неделя		комбинированное	2	Пионер- болл	
				комбинированное	2	«Горячая картошка»	
30	Май	30 учебная неделя		комбинированное	2	«Сумо»	
				комбинированное	2	«Пятнашки»	
31	Май	31 учебная неделя		комбинированное	2	«Ловишки»	
				комбинированное	2	«Голова- плечо- нога»	
32	Май	32 учебная неделя		комбинированные	2	«Петушки»	
				комбинированное	2	«Тройка»	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-3)

Занятие 1.

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. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4)

Занятие 3.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. 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.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-10)

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4).

Занятие 6.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. (См. Приложение 4).

Занятия 7-8

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4).

Занятие 9

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие (См. Приложение 4).

Занятие 10.

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 11-20)

Занятие 11-12

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения (См. Приложение 4)

Занятие 13-15

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 16

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 17-18

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 19

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье.

Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие 20.

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 21-30)

Занятие 21.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие 22.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 23.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 25.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад,

вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 26.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие 27.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 28-29.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие 30.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (занятия № 31-35).

Занятие 31-32.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие 33.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 34.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 35.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»

(Занятия № 36-55)

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 38.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 39-40.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятия № 41.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие 42

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятия 43.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятия 44

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятия 45

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Занятие 46

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 47

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 48

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Контроль: Соревнования по борьбе.

Условия реализации программы

Занятия по основам единоборств необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

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

Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «основы единоборств» в группах для детей 7-11 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	15	10	8

(кол-во раз)						
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, 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 ковёр, 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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. 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.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>