****

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного обрезания Муниципального образования город Ирбит

«Детско-юношеская спортивная школа»

(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании Педагогического совета  МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»  Протокол №\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАОУ ДО  «Ирбитская ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П. Н. Шевчук  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:**

**САМБО ДЛЯ СПОРТИВНО-**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**(группы СО)**

Возраст учащихся: 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Шевчук Алексей Петрович

тренер по борьбе самбо

г. Ирбит

2021 год

**Оглавление**

[Аннотация 3](#_bookmark0)

[Пояснительная записка 5](#_bookmark1)

[Содержание программы 9](#_bookmark2)

[Учебный план 9](#_bookmark3)

[Содержание учебного плана 14](#_bookmark4)

[Планируемые результаты 20](#_bookmark5)

[Методическое обеспечение 21](#_bookmark6)

[Материально-техническое обеспечение программы 25](#_bookmark7)

[Список литературы 26](#_bookmark8)

[Приложения 29](#_bookmark9)

# Аннотация

Рабочая программа по виду спорта: самбо для спортивно- оздоровительных групп (группы СО) (далее - Программа) разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо, которая является нормативно-управленческим документом МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ», характеризующим специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 9 лет.

Срок реализации программы – 1 год, направленность – физкультурно- спортивная.

Программа предназначена для организации обучения спортивно- оздоровительном этапе и отвечает основным требованиям формирования всестороннего гармонического развития детей, разносторонней физической подготовке.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, техническо-тактической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам: теоритические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры, творческое мышление, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование, Национальный региональный компонент.

Методическая часть Программы включает в себя содержание учебной, развивающей и воспитательной деятельности, планируемые результаты освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, использованной тренером-преподавателем при

написании рабочей программы, перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя, список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы, список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка.

# Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта: самбо для спортивно- оздоровительных групп (группы СО) (далее – Программа) разработана на в соответствии с «Законом об образовании», «Законом о ФК и С», Приказом Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам», Положением о персонифицированном дополнительном образовании на территории Муниципального образования город Ирбит, утвержденным Постановлением администрации Муниципального образования город Ирбит от 17.07.2019 №990-ПА и федеральными стандартами по видам спорта. На основании:

* Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г.

«Об образовании в Российской Федерации»;

* приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья

и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность. **Актуальность программы в том, что** программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям, выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения

в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность**. В процессе учебно- тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на 1 год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и

двигательной активности.

**Цель программы: р**азностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной личности посредством обучения борьбе самбо.

**Задачи:**

*Обучающие*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

* научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
* научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
* сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

* развить двигательные способности;
* развить представления о мире спорта;
* развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
* развивать социальную активность и ответственность.
* развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

* воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
* формировать потребность ведения здорового образа жизни.
* содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Условия реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программа | Уровень | Год | Объё | Разря | Примерны | Наполняе |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | обучен  ия | м  часов | д | й возраст | мость  групп |
| Дополнительная общеразвивающ ая спортивно- оздоровительная программа в  области ФК и С | Нет | СО | 6 | б/р | 9 лет | 5-30  человек |

**Сроки реализации**

Программа ориентирована на детей 9 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к учебно-тренировочным занятиям.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий**

Занятия групповые. Проводятся: 3 раз в неделю по 90 минут с перерывом в 10 минут.

**Формы занятий:**

-теоретические;

* практические;
* соревнование.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

* групповая;
* индивидуальная.

**Методы обучения:**

* словесные (рассказ, объяснение);
* наглядные (показ приемов);
* практические (тренировка, самостоятельная работа).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

* соревнования;
* проведения опросов, тестирований, мониторингов.

**Содержание программы****Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и  спорта | 41 | 41 |  | - |
| 1.1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и  спорта в России | 5 | 5 |  | Опрос |
| 1.2 | Правила поведения и  техники безопасности на занятиях | 5 | 5 |  | Опрос |
| 1.3 | Предупреждение употребления  негативных веществ | 8 | 8 |  | Опрос |
| 1.4 | Врачебный контроль и  самоконтроль | 5 | 5 |  | Опрос |
| 1.5 | Гигиена, закаливание,  режим дня и питание | 7 | 7 |  | Опрос |
| 1.6 | Влияние физических  упражнений на организм | 6 | 6 |  | Опрос |
| 1.7 | Основы личной  безопасности и | 5 | 5 |  | Опрос |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  | профилактика  травматизма |  |  |  |  |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 83 |  | 83 | - |
| 2.1 | Строевые упражнения | 20 |  | 20 | Мониторинг физического развития  (приложение 1) |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 20 |  | 20 | Мониторинг физического развития  (приложение 1) |
| 2.3 | Акробатические упражнения | 20 |  | 20 | Мониторинг физического развития  (приложение 1) |
| 2.4 | Метание мячей | 23 |  | 23 | Мониторинг физического развития  (приложение 1) |
| 3. | Вид спорта | 54 |  | 54 | - |
| 3.1 | Техника самостраховки | 10 |  | 10 | Мониторинг  личностного развития |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  | (приложение 1) |
| 3.2 | Техника борьбы в стойке | 15 |  | 15 | Динамика личностного развития  (приложение 2) |
| 3.3 | Техника борьбы в партере | 15 |  | 15 | Динамика личностного развития  (приложение 2) |
| 3.4 | Простейшие способы самозащиты от захватов  и обхватов | 10 |  | 10 | Опрос |
| 3.5 | Правила проведения  соревнований по самбо | 4 |  | 4 | Опрос |
| 4. | Различные виды спорта  и подвижные игры | 28 |  | 28 | - |
| 4.1 | Спортивные игры | 14 |  | 14 | Динамика  личностного  развития (приложение 2) |
| 4.2 | Подвижные игры | 14 |  | 14 | Мониторинг физического развития  (приложение 1) |
| 5. | Творческое мышление | 28 |  | 28 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Основы техники и  тактики борьбы | 14 |  | 14 | Опрос |
| 5.2 | Средства развития  творческого мышления | 14 |  | 14 | Опрос |
| 6. | Специальные навыки | 14 |  | 14 | Опрос |
| 6.1 | Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков  (самостраховки) | 5 |  | 5 | Динамика личностного развития (приложение 2) |
| 6.2 | Специально- подготовительные упражнения для бросков | 5 |  | 5 | Мониторинг личностного развития  (приложение 1) |
| 6.3 | Упражнения специальной физической и психологической  подготовки | 4 |  | 4 | Мониторинг личностного развития  (приложение 1) |
| 7. | Спортивное и специальное оборудование | 14 |  | 14 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
| 7.1 | Оборудование места для  борьбы самбо | 6 |  | 6 | Опрос |
| 7.2 | Инвентарь для борьбы  самбо | 8 |  | 8 | Опрос |
| 8. | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в  Свердловской области) | 14 |  | 14 | - |
| 8.1 | История возникновения  самбо в спортивной школе | 7 |  | 7 | Опрос |
| 8.2 | Развитие самбо в г.  Ирбит | 7 |  | 7 | Опрос |
| Итого: | | 276 | 41 | 235 | - |

# Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

* 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России

Теория: Рассказ об истории физической культуры и спорта. Порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах. Значение видов спорта, борьбы и спортивных игр в жизни людей. Популярность различных видов спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений.

* 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Поведение в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила обращения и ухода за инвентарём. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Особенности спортивной одежды при различных погодных условиях.

* 1. Предупреждение употребления негативных веществ.

Теория: Профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков.

* 1. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Критерии самоконтроля. Подсчёт пульса.

* 1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

* 1. Влияние физических упражнений на организм.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на

мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

* 1. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Теория: Значение разминки. Техника страховки. Техника падения.

Техника различных видов спорта, правила соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

* 1. Строевые упражнения*.*

Практика: Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

* 1. Общеразвивающие упражнения:

Практика: 1) упражнения для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

1. упражнения для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
2. упражнения для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.
   1. Акробатические упражнения

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

* 1. Метание мячей

Практика: Метание теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Раздел 3. Вид спорта

* 1. Техника самостраховки

Практика: Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.

* 1. Техника борьбы в стойке

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

* 1. Техника борьбы в партере

Практика: 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. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на

удержание.

* 1. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

Практика: Изучение болевых точек. 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.

* 1. 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.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры.

* 1. Спортивные игры

Практика: Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

* 1. Подвижные игры

Практика: Борцовские игры на выталкивания «Петушиные бои» на одной, двух ногах, с помощью одной руки, двух рук, без рук и т.д. Игра

«вышибала» с использованием лёгких мячей, цель игры обсалить членов противоположной команды мячом.

Раздел 5. Творческое мышление

* 1. Основы техники и тактики борьбы

Практика: Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

* 1. Средства развития творческого мышления.

Практика: Средства развития творческого мышления и изучение их влияния на технико-тактическую, физическую и психологическую

подготовку самбиста.

Раздел 6. Специальные навыки

* 1. Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховки).

Практика: Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения: - падения с опорой на руки; -падения с опорой на ноги; -падение с приземлением на колени; -падение с приземлением на ягодицы; -падения с приземлением на голову; -падение с приземлением на туловище; -падение на спину; -падение на живот; -защита от падения партнера сверху

* 1. Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

* 1. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Практика: Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств. Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с долее сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки для совершенствования физических качеств. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Раздел 7. Спортивное и специальное оборудование.

* 1. Оборудование места для борьбы самбо.

Практика: Изучение требований к спортивному залу для занятий.

* 1. Инвентарь для борьбы самбо

Практика: Борцовский ковер, экипировка самбиста, тренировочные мешки, станок для развития силы кисти, станок для совершенствования в рывках и прочий инвентарь.

Раздел 8. Рациональный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

* 1. История возникновения самбо в спортивной школе.

Практика: Особенности развития видов спорта в Свердловской области. Спортсмены Свердловской области.

* 1. Развитие самбо в г. Ирбит.

Практика: История развития самбо в г. Ирбит. Спортсмены г. Ирбита.

# Планируемые результаты

К концу занятий по программе обучающиеся:

* будут знать правила проведения соревнований по самбо;
* приобретут знания об истории возникновения самбо;
* разовьют выносливость, координацию движений;
* разовьют силу;
* приобретут навыки борьбы
* изучат простейшие акробатические элементы;
* изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
* овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
* будут владеть нормами спортивной этики и морали;
* приобретут чувство коллективизма;
* дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена;

С целью определения качества освоения Программы проводятся различные виды контроля:

-опрос;

-мониторинг физического развития учащихся (приложение 1);

-динамика личностного развития учащихся (приложение 2);

-мониторинг личностного развития учащихся (приложение з);

-социально-психологическая адаптация (приложение 4).

# Методическое обеспечение

Учебная деятельность

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Организационные формы тренировочных занятий:

* индивидуальная форма – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.
* групповая форма – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.
* фронтальная форма - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.
* самостоятельные занятия – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей

физической подготовке и специальные занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

* + 1. Подготовительная часть – разминка – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.
    2. Основная часть – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.
    3. Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

* словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
* воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
* формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
* недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и, в частности, дальневосточных борцов в

первенствах и чемпионатах.

Учебное и научно-методическое оснащение:

* учебно-программная литература для педагога;
* средства наглядности: плакаты.
* аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно- ориентированного подхода.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса

* теоретические занятия;
* просмотр учебных фильмов;
* групповые тренировочные занятия;
* тренировочные занятия по индивидуальным планам;
* участие в спортивных соревнованиях;
* походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере. Методы обучения, используемые на занятиях:
* Словесные: объяснение, беседа, диалог.
* Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
* Практические: выполнение упражнений.
* Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
* Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

* + зачетные занятия;
  + мониторинг и динамика личностного развития, обученности и воспитанности;
  + итоги соревнований;
  + опрос.

# Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал (зал борьбы). Оснащение зала:

* Ковер борцовский 14х5м -1 шт.;
* Мат гимнастический – 4 шт.;
* Шведская стенка – 3 шт..

Зал общефизической подготовки (ОФП). Оснащение зала:

* Скамья д/пресса – 1 шт.;
* Гриф д/штанги – 2 шт.;
* Скамья для жима лежа – 1шт.;
* Блины для грифа различных номиналов – 2 шт.;

- Гири (16, 24, 32 кг.).

# Список литературы

*Список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы:*

1. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 c.
2. Библиография самбо
3. Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. «Борьба Самбо. Техника и методика обучения», 2010 Волостных В. В. Ишков А. В. «Универсальные единоборства», 2009
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 c.
5. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 c.
6. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 c.
7. Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 c.
8. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
9. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 c.

*Перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя:*

1. Приказ Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».
2. Положение о персонифицированном дополнительном образовании на территории Муниципального образования город Ирбит, утвержденным Постановлением администрации Муниципального образования город Ирбит от 17.07.2019 №990-ПА и федеральными стандартами по видам спорта. На основании.
3. Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г.

«Об образовании в Российской Федерации».

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы:*

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2015.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2018.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2016 г.

*Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка (если предусмотрено программой):*

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика

обучения. - "ОмГТУ" 2017г.

1. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2016. -102с.
3. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры.

– 2016. – № 3. – С. 62–63.

1. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2014.-158с.
2. 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 2016) - СПб., 2016. - С. 26

1. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 111 с.
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

# Приложение 1

**Мониторинг физического развития учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. учащегося | Дата рождения | Рост | Вес | ЖЕЛ | Сила кисти рук | |
| Л | П |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Динамика личностного развития учащихся**

учебный год группа тренер-преподаватель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. учащегося | Организационно-волевые качества | | | | | | Организационные  качества | | | | Поведенческие качества | | | | Личностные достижения | Сумма баллов |
| Терпение | | Воля | | Самокон-  троль | | Самооценк а | | Интерес к занятиям | | Конфликтн ость | | Сотруднич ество | |
| Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. | Нач. уч. года | Конец уч. | Нач. уч. года | Конец уч. | Нач. уч. года | Конец уч. | Нач. уч. года | Конец уч. | Нач. уч. года | Конец уч. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**Мониторинг личностного развития учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого  качества | Возможное количество баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I.Организационно-волевые качества:   1. Терпение 2. Воля 3. Самоконтроль | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности  Способность активно побуждать себя к практическим действиям  Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия) | * терпения хватает меньше, чем на ½ занятия; * терпения хватает больше, чем на ½ занятия; * терпения хватает на все занятие * волевые усилия ребёнка побуждают извне; * иногда – самим ребёнком; * всегда – самим ребёнком * ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне; * периодически контролирует себя сам; * постоянно контролирует себя сам | 1  5  10  1  5  10  1  5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10 |
| II. Ориентационные качества: |  |  |  |
| 1. Самооценка |  |  |  |
|  | Способность оценивать себя адекватно | - завышенная; | 1 |
|  | реальным достижениям | - заниженная; | 5 |
|  |  | - нормальная | 10 |
| 2. Интерес к занятиям в детском |  |  |  |
| объединении | Осознанное участие ребёнка в освоении | - интерес к занятиям продиктован ребёнку | 1 |
|  | образовательной программы | извне; |  |
|  |  | - интерес периодически поддерживается |  |
|  |  | самим ребёнком; | 5 |
|  |  | - интерес постоянно поддерживается |  |
|  |  | ребёнком самостоятельно |  |
|  |  |  | 10 |
| III. Поведенческие качества: 1.Конфликтность | Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников) | * отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; * реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; * пользуется авторитетом, управляем, дисциплинирован. | 1  5 |
|  | Способность принимать участие в общем деле. | * избегает принимать участие; * подчиняется обстоятельствам; * проявляет инициативу, творчество | 10 |
| 2. Тип сотрудничества. |  |  |  |
|  |  |  | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 5  10 |
| IV. Личностные достижения | Участие в мероприятиях, соревнованиях, | - учебные группы; | 1 |
|  | выставки, конкурсы, спектакли, концерты и | - школа; | 3 |
|  | т.д. | - город; | 5 |
|  |  | - округ; |  |
|  |  | - область; | 6 |
|  |  | - регион и т.д. | 8 |
|  |  |  | 9 |
|  |  |  | 10 |

**Приложение 4**

**Социально-психологическая адаптация**

Группа Тренер-преподаватель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Показатели |
| 1.Постоянно хорошее настроение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Самостоятельность в выполнении заданий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Развит познавательный интерес |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Имеет друзей в группе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Учебный материал усваивает полностью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Устойчивое внимание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Высокая трудоспособность на занятиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Не нарушает дисциплину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Готовность к спортивным мероприятиям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

« да» - высокий уровень (В); не совсем – средний (С); нет – низкий (Н).