Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА на заседании  педагогического совета  МАОУ – СОШ № 2  Протокол №1 от 30.08.2019 г. |  | УТВЕРЖДЕНА:  Приказом директора  МАОУ-СОШ № 2  № 268 от 30.08.2019 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка с элементами самообороны»**

Возраст обучающихся: 7 - 9 классы

Срок реализации: 3 года

Никитин Сергей Леонидович,

Педагог дополнительного образования

1 квалификационная категория

г. Тавда, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. | Учебный план | 7 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 10 |
| 2. | Раздел 2. «Комплекс организационно-методических условий» | 12 |
| 2.1. | Методические рекомендации по организации изучения дисциплины | 12 |
| 2.2. | Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год график | 13 |
| 2.3. | Условия реализации программы | 14 |
| 2.4. | Формы аттестации | 14 |
| 2.5. | Список литературы | 18 |
| 3. | Приложения | 21 |

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1.Пояснительная записка**

**Нормативная база.** Дополнительнаяобщеобразовательная развивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Строевая подготовка» (далее «Программа»), разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

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

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;

- Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года;

-Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным стандартам»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. N 329-ФЗ;

- Федеральный закон от 06.12.2011 N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Локальный акт «Положение о разработке дополнительных общеразвивающих программ МАОУ-СОШ №2» от 30.09.2019 № 268;

**Направленность (профиль) программы –**физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Одно из главных направлений деятельности МАОУ – СОШ №2 – это массовое привлечение подростков к занятию физической культурой, выбору здорового образа жизни, где нет места наркотикам и алкоголизму. Для этого ведётся большая агитационно-пропагандистская работа не только с детьми, но и с родителями, педагогами. 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. Программа рассчитана на три года 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.

**Новизна** адаптирована к условиям МАОУ-СОШ №2, разработана исходя из опыта работы педагогов дополнительного образования. Программа разработана в соответствии с учебными планами, в соответствии с инновационными требованиями ФГОС нового поколения и нормативными требованиями по физической культуре, является основным документом построения общей физической подготовки учащихся в кадетских классах МАОУ –СОШ №2, позволяет последовательно решать задачи физического воспитания кадетов на протяжения учебного года, тем самым формируя у них представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья и формирования культуры здорового образа жизни. Отличительные особенности программы – исходя из основного принципа построения всей работы по физической культуре, сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся. Вместе с тем применяется принцип индивидуализации подхода, что требует углубленного изучения особенностей каждого кадета.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена необходимо­стью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятель­ность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активно­сти и организации содержательного досуга.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительными особенностями программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

**Основные задачи:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;

-развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**Практическая значимость**программы обусловлена укреплением здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; сдача нормативных требований по физической подготовке; воспитание воли, смелости, дисциплинированности, стремление к более высоким спортивным достижениям.

**Уровень программы**

- Пропаганда и популяризация здорового образа жизни. Содержание данной программы организовано по принципу дифференциации, исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. стартовый уровень, 7класс;

2. базовый уровень, 8 класс;

3. продвинутый уровень, 9 классэ

**Адресат программы** – 7-9 классы. Заниматься в группе может каждый обучающийся, не имеющий противопоказаний, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям по общей физической подготовке.

**Объем и срок освоения программы.** За учебный год запланировано 68 учебных часов. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 204 часа. Периодичность и продолжительность занятий – 1 раз в неделю по 2 часа.

**Срок реализации программы**- 3 года.

**Формы обучения** – очная, групповая. (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

**Особенности организации образовательного процесса**.

В соответствии с программой Кадетского воспитания, реализация программ дополнительного образования осуществляется во вторую половину дня.Данная программа имеет дифференцированный подход от простого к сложному.

**Состав группы***:* постоянный, учащиеся 7 – 9 классов.

**1.2. Цели и задачи программы.**

**Цели программы** - создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса в мариинских классах на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

**Задачи программы.**

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;

Развивающие

- 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, за год 68 часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами самообороны». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам

**Метапредметные результаты**

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях. Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

**Предметные результаты:**

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности .

1. Теоретическая подготовка ребенка:

− знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

− владеть специальной терминологией

− знать тактику, правила борьбы самбо

− знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

1. Практическая подготовка ребенка:

− применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,

− выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

− уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

− взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

**Ожидаемый результат:** общефизическое развитие ребенка**,** приобретение первичных навыков для овладения приемов по самообороне.

**1.3. Учебный план**

**Первый год обучения**

Целью 1 года обучения является обеспечение:

* насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
* отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
* физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Развить простейшие двигательные навыки.
4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и самостраховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Темы занятий | Количество часов | | | Формы контроля |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности Вводные занятия | 2 | 2 |  | Опрос |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | 8 |  | 8 | Демонстрация |
| 3 | Техника самостраховки | 20 |  | 20 | Демонстрация. Зачет |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 5 |  | 5 | Демонстрация |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 5 |  | 5 | Демонстрация |
| 6 | Способы самозащиты от захватов и обхватов | 7 |  | 7 | Демонстрация |
| 7 | Способы самозащиты от ударов ногами и руками | 7 |  | 7 | Демонстрация |
| 8 | Соревнования | 10 |  | 10 | Демонстрация. Зачет |
| ИТОГО | | 68 | 2 | 66 |  |

**Тематическое содержание**

**Вводное занятие.** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

**Тема 2:** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

**Тема 3:** Техника 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.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Тема 5:** Техника 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.

**Тема 6:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**Тема 7:** Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

**Второй год обучения**

Целью 2 года обучения является обеспечение:

* укрепления здоровья на основе всесторонней физической полготовки;
* высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;
* формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.
2. Обучение технике борьбы самбо.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
4. Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
5. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Тема занятий | Количество часов | | | Формы контроля |
|  | Всего | теория | практика |
|  | 1. | Вводные занятия | 1 | 1 | **-** | Опрос |
|  | 2. | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. | 6 | **-** | 6 | Демонстрация |
|  | 3. | Основы тактики спортивного самбо. | 1 | 1 | - | Опрос |
|  | 4. | Техника борьбы в стойке. | 16 | **-** | 16 | Демонстрация |
|  | 5. | Техника борьбы лежа. | 16 | **-** | 16 | Демонстрация |
|  | 6. | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо | 1 | 1 |  | Опрос |
|  | 7. | Зашита от ударов руками. | 6 | **-** | 6 | Демонстрация |
|  | 8. | Защита от ударов ногами. | 6 | **-** | 6 | Демонстрация |
|  | 9. | Освобождение от удушений | 6 | **-** | 6 | Демонстрация |
|  | 10. | Защита от захватов и обхватов. | 6 | **-** | 6 | Демонстрация |
|  | 11. | Подвижные и спортивные игры. | 3 | **-** | 3 | Зачет |
|  |  | Итого | 68 | 3 | 65 |  |

**Тематическое содержание**

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема** 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

**Третий год обучения**

Целью 3 года обучения является обеспечение:

* дальнейшего укрепления здоровья занимающихся в объединении детей;
* развития специфических для борьбы физических качеств: быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений;
* отбора перспективных детей для продолжения занятий в ДЮСШ;
* получения навыков самообороны.

Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений и обучение технике и основам тактики борьбы.
2. Изучение правил борьбы самбо.
3. Изучение приёмов самообороны.
4. Участие в соревнованиях, агитационно-массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом (показательные выступления).
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных норм для получения юношеских спортивных разрядов.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | Кол-во часов | | | | Формы контроля |
| п.п. |  | всего | | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 |  | Опрос |
| 2 | Техника самостраховки | 6 | |  | 6 | Демонстрация |
| 3 | Техника борьбы в стойке | 16 | |  | 16 | Демонстрация |
| 4 | Техника борьбы лёжа | 16 | |  | 16 | Демонстрация |
| 5 | Основы тактики спортивного самбо | 1 | | 1 |  | Опрос |
| 6 | Основы тактики рукопашного боя | 1 | | 1 |  | Опрос |
| 7 | Освобождение от захватов и удушений | 4 | |  | 4 | Демонстрация |
| 8 | Защита от ударов руками | 4 |  |  | 4 | Демонстрация |
| 9 | Защита от ударов ногами | 4 |  |  | 4 | Демонстрация |
| 10 | Защита от нападения лёжа | 4 | |  | 4 | Демонстрация |
| 11 | Защита от нападающего с ножом | 4 | |  | 4 | Демонстрация |
| 12 | Защита от нападающего с палкой | 4 | |  | 4 | Демонстрация |
| 13 | Подвижные спортивные игры | 3 | |  | 3 | Зачет |
|  | Итого | 68 | | 3 | 65 |  |
|  |  |

**Содержание**

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год. Гигиенические требования. Календарный план проведения соревнований.

**Тема 2:** Техника самостраховки и акробатические элементы. (Содержание тем идентично темам 2 и 1 года обучения)

**Тема** 3: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от ударов палкой. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Защита от удара ножом снизу и сверху. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Расслабляющий удар как условие успешного освобождения от удушения.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки.

**Тема** 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

**1.4 Планируемые результаты.**

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения активно работать в коллективе, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты.

**К концу первого года обучения,** обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

**К концу второго года обучения,** обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе самбо, усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движений, изучить 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приёмы) спортивного самбо, участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо.

**К концу третьего года обучения,** обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физподготовку, овладеть навыками базовой техники и получить основы тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя. Изучить правила проведения соревнований по спортивному самбо и участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо, выполнить 3 юношеский разряд по борьбе самбо, научиться делать несколько приёмов самообороны от захватов, обхватов и удушений.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-методических условий».**

**2.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовного и физического развития, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, двигательная активность и долголетие.

В кадетских классах свои функции «Физическая культура» наиболее полно реализует в ходе физической подготовки– целенаправленного управляемого процесса физического совершенствования, осуществляемого с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности выпускников

Физическая культура (подготовка) в кадетских классах является обязательной учебной дисциплиной, входящей в группу военной, физической и психологической подготовки.

Цель физической культуры (подготовки) в кадетских классах – обеспечить подготовку здоровых, физически развитых выпускников, владеющих широким спектром двигательных умений и навыков, обладающих достаточно высоким уровнем развития физических качеств, знающих основы теории и методики физического совершенствования.

Главной предпосылкой достижения цели физической культуры (подготовки) является опережающее формирование у воспитанников мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

**Вводная часть.** Проверка, доведения темы и плана занятия.

**Подготовительная** **часть.** Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

**Основная часть** включает в себя:

1. Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов.
2. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
3. Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

**Заключительная** **часть** включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

**2.2. Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Реализация программы для групп обучения** | | | | **Итого недель в уч. году** | **Перечень организуемых видов деятельности детей в период каникул** |
| *I полугодие* | | *II полугодие* | | *Июнь* |
| Период | К-во недель | Период | К-во недель | 34 | Летний оздоровительный лагерь |
| 9.09.19-29.12.19 | 15 | 13.01.20- 31.05.20 | 19 |
| Сроки организации промежуточного контроля реализации дополнительных общеобразовательных программ | | | |
| 16.12.19-29.12.19 | | 18.05.20-31.05.20 | |

Календарный график на 2019-2020 учебный годразрабатывается и предоставляется в рабочей программе на каждый учебный год.

**2.3 Условия реализации программы**

Организация образовательного процесса происходит в спортивном зале, спортивных площадках МАОУ-СОШ №2 г. Тавды, ул. К-Маркса, 13а.

**Материально-техническое обеспечение.**

- Спортивный зал.

-Спортивные площадки оборудованные полосой препятствий, футбольной площадки, площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол), спортивные снаряды (перекладины, брусья, рукоход).

- Гимнастические маты.

- Боксерские груши.

- Канат.

- Гантели и гири.

- Лыжи.

- Гимнастические скамейки.

- Обручи.

- Мячи.

- Скакалки.

- Имитационные гранаты.

- Секундомер.

**Кадровое обеспечение:**

Никитин Сергей Леонидович – воспитатель. Уровень образования: Профессионально-техническое Тавдинское СПТУ №28,1988, специальность «электромонтер промышленного оборудования». Профессиональная переподготовка: переподготовка: Ирбитский гуманитарный колледж, 2014 г., квалификация «Педагог дополнительного образования».

* 1. **Формы аттестации**

Способами проверки результатов обучения являются зачёты по умению выполнять изученные приёмы, тестирование основных и специальных физиче­ских качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготов­ке), выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также проверка полученных знаний по окончании соответствую­щей темы в форме опроса или беседы.

В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворённости содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья обучающихся, родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей.

Основной формой поверки результатов является участие в соревнованиях. Только соревнования дают возможность на практике применить полученные знания, умения и навыки, воспитывают целеустремленность, смелость и реши­тельность, приобщают к миру спорта, дают возможность получить спортивный разряд по самбо.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

**Формы проверки результатов**

Основной формой поверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо или дзюдо, а также получить спортивный разряд по самбо или дзюдо. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через:

- педагогический контроль с использованием методов (педагогического наблюдения, опроса, приема контрольных нормативов, врачебного метода);

- открытые занятия, соревнования;

Критерии оценки результатов обучения:

В результате освоения программы «Самбо» у спортсменов развиваются следующие качества личности:

* ориентация на здоровый образ жизни;
* сформированность устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* самостоятельность в достижении поставленной цели;
* самокритичность в оценке своих способностей;
* владение культурой коллективного общения со сверстниками и взрослыми.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 \*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, 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 в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максималь­ное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной фи­зической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуще­ствляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и самостраховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

**Итоговый контроль:**

-контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);

-показательные выступления;

-соревнования.

**Методические материалы**

**Занятия по основам физической подготовке проводятся на основе следующих методических принципов:**

а) **Принцип сознательности и активности.** Каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

б) **Принцип наглядности.**Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах обучающийся должны более качественно усваивать необходимый материал.

в) **Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).**Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках физической культуры.

г) **Принцип систематичности занятий.**Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) **Принцип постепенного повышения требований.**Улучшение качества выполнения нормативов по физической подготовке и повышение уровня физической подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

**Методы:**

1. наглядные методы формируют представления о выполнении того или иного упражнения, яркость чувствительного восприятия, развивают сенсорные способности;
2. вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению нормативов по физической подготовке, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях;
3. практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения физической подготовки, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор подготовительных упражнений позволяют воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его внимание, самостоятельность и творчество при выполнении заданий.

**Формы организации образовательного процесса**:

индивидуальная,

индивидуально-групповая и групповая;

**Педагогические технологии**

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности;

**Алгоритм учебного занятия** - беседа, практическая деятельность с демонстрацией правильного выполнения упражнения;

**Дидактические материалы**

- раздаточные материалы, задания, упражнения.

**Психологическое обеспечение** программы включает в себя следующие компоненты:

Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

Физическая подготовка в классах происходит на базе комплексной программы, содержащей следующие виды спорта и упражнения: баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт и упражнения по физической подготовке.

* 1. **Список литературы**

*Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
3. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки Свердловской области от 02.12.2015 № 02-01-82/10468 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

*Литература для педагогов*

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. - М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. - 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. - изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. - М.: РГАФК, 1996. - 106 с.

*Дополнительная литература*

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. - М.: Просвещение, 1993.

* 240 с.

1. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// - М.: Молодая гвардия, 1982. - 175 с.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// - М.: ФиС., 1986.
3. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. - М.: ФиС,

1976.

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. - М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//.

* М.: ФиС, 1982. - 232 с.

1. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. - М.: ФиС, 1983. - 256 с.

*Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:*

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО - первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS(60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS(60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО - вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS(60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия.

Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.

1. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
2. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.

**Результаты сдачи нормативов по физической подготовке**

**Приложение №1**

**«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Челночный бег**  **10х10** | **Бег**  **100 м** | **Бег 1000м.** | **Бег 3000м** | **Основы самообороны** | **Подтягивание на гимнастической перекладине** | **Выход силы** | **Подъем с переворотом** | **Итого** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Силовой комплекс физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Отжимание | Лягушка | Разножка- выпрыгиваний из полного приседа | Пресс | Упражнения по 10 раз-один круг |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Комплекс силовых упражнений (КСУ) - Силовая выносливость.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | мальчики | | | девочки | | |
| «отлично» | «хорошо» | «удовл-но» | «отлично» | «хорошо» | «удовл-но» |
| **7** | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| **9** | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ**  **Приложение №3** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег**  **10х10м, сек** | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 29,0 | 30,0 | 31,0 |
| **7** | **Бег 100 м, сек** | 14.6 | 15.0 | 15.8 | 17.0 | 17.6 | 18.4 |
| **7** | **Бег 1000м, мин** | 3,50 | 4,00 | 4,10 | 4,10 | 4,20 | 4.30 |
| **7** | **Бег 3000м, мин** | 13,00 | 13,25 | 13,50 | 13,25 | 13,45 | 14,05 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Выход силы на перекладине** | 3 | 2 | 1 |  |  |  |
| **7** | **Подъем с переворотом** | 3 | 2 | 1 |  |  |  |
| **7** | **Метание гранаты 500гр.** | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 | 9 |

**Приложение №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приложение №3** | | | | | | | | | | |
| **Класс** | | **Контрольные**  **упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| Оценка | **«5»** | **«4»** | | **«3»** | **«5»** | | **«4»** | **«3»** |
| 8 | | **Челночный бег**  **10х10** | 26.0 | 27.0 | | 28.0 | 28.0 | | 29.0 | 30.0 |
| **8** |  | **Бег 3000м, секунд** | 12,45 | 13,10 | | 13,40 | 13,05 | | 13,25 | 14,00 |
| **8** |  | **Бег1000м, мин** | 3.40 | 3.50 | | 4.00 | 4.00 | | 4.10 | 4.20 |
| **8** |  | **Бег 100 м, сек** | 14.4 | 14.8 | 15.5 | | 16.5 | 17.2 | | 18.2 |
| **8** |  | **Потягивания на высокой перекладине** | 11 | 9 | 7 | |  |  | |  |
|  |  |  |
| **8** |  | **Сгибание и разгибания рук в упоре лежа** | 25 | 20 | 15 | | 19 | 13 | | 9 |
| **8** |  | **Выход силы на перекладине** | 4 | 3 | 2 | | Без учета времени | | | |
| **8** |  | **Подъем с переворотом** | 4 | **3** | 2 | |  |  | |  |
| **8** |  | **Метание гранаты 500гр.** | 32 | **26** | 22 | | 18 | 13 | | 11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные**  **упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| **9** | **Челночный бег**  **10x10м, сек** | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 |
| **9** | **Бег 100 м,сек** | 13.5 | 14.2 | 14.7 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| **9** | **Бег 3000м, сек** | 12,45 | 13,10 | 13,40 | 13,05 | 13,25 | 14,00 |
| **9** | **Бег 1000м,сек** | 3,30 | 3,40 | 3.50 | 3.50 | 4,00 | 4,10 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Выход силы на перекладине** | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| **9** | **Подъем с переворотом** | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| **9** | **Метание гранаты 500гр** | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |

**Приложение №4**

**Приложение №5**

**Карта оценки результативности усвоения блока тем по «общей физической подготовки с элементами самообороны»**

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы.

Ход проведения: проводится в виде проведения зачета, который включает теоретическую и практическую часть. Проводится в конце блока тем как итоговая диагностика. Название программы: «общей физической подготовки с элементами самообороны».   
Фамилия, имя, отчество педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Лист оценивания. Для получения зачета обучающемуся необходимо продемонстрировать знания в теоретической и практической областях по программе «общая физическая подготовка с элементами самообороны».

**1-2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО / Разделы | Результат (зачет/ не зачет): | | | | | | |
| Теоретическая часть | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы | Техника борьбы в стойке | Техника борьбы лежа | Защита от захватов и обхватов | Защита от ударов ногами и ногами | Подвижные игры |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка «зачет» ставится при наличии знаний по 6 из 7 разделов таблицы.

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО / Разделы | Результат (зачет/ не зачет): | | | | | | | | |
| Теоретическая часть | Техника самостраховки | Техника борьбы в стойке | Техника борьбы лежа | Защита от захватов и удушений | Защита от ударов ногами и ногами | Защита от нападения лежа | Защита от нападения с оружием | Подвижные игры |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка «зачет» ставится при наличии знаний по 8 из 9 разделов таблицы.