

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Белгорода
им. Героя Советского Союза Ивана Петровича Крамчанинова**

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО Склярова Я.И. Протокол от «30» августа 2023 г. №1</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ №24 г. Белгорода Томкина З.М. «31» августа 2023 г.</p> <p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 24 г. Белгорода Конюхова В.И. Приказ от «31» августа № 200 «31» августа 2023 г.</p>  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Самбо»**

Направленность:

Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:

базовый

Для учащихся:

6А , 11 класса

Составитель: Шайхутдинова Г.Ш.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Самбо». Предназначена для учащихся в возрасте с 12 до 18 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться различными играми. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования второго поколения на основе рабочих программ по физической культуре 1-11 кл., авторы: В.И.Лях, М.Просвещение 2012 и Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

Уровень программы - базовый - формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, 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. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 12 до 18 лет.

Срок освоения программы.

Сроки реализации программы - 1 год.

Объем программы:

6А класс - 68 часов в год;

11 класс - 68 часов в год.

Формы обучения - очная.

Режим занятий:

1 год обучения - 1 раза в неделю по 30мин (6 А класс)

1 год обучения - 1 раза в неделю по 30 мин (11 класс)

Особенности организации образовательного процесса:

состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

1.2.Цель и задачи

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

Задачи программы.

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Задачи программы для учащихся 6 класса.

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Задачи программы для учащихся 11 класса.

Обучающие:

- познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ

- изучить основы тактики борьбы самбо
- совершенствовать технику борьбы в стойке лежа
- обучить основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с партнером и командой
- развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма
- сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

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

1.3.Содержание программы

1.3.1.Учебный план

Учебно-тематический план для учащихся 6 класса

| № | Наименование разделов/модулей | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация. |
| 2 | Акробатические элементы | 1 | 10 | 11 | |
| 3 | Техника самостраховки | 1 | 8 | 9 | |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 10 | 11 | |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 10 | 11 | |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 1 | 8 | 9 | |
| 7 | Подвижные игры, эстафеты | | 12 | 12 | |
| 8 | Контрольные нормативы Промежуточная аттестация | | 3 | 3 | |
| 9 | Самостоятельная (внеаудиторная) работа | 1 | - | 1 | Творческий продукт учащихся. |
| Итого объем программы | | 7 | 61 | 68 | |

Учебно-тематический план для учащихся 11 класса

| № | Наименование разделов/модулей | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие | 0,5 | | 0,5 | Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация. |
| 2 | Техника самостраховки и акробатические элементы | 1 | 11 | 12 | |
| 3 | Основы тактики спортивного самбо. | 2 | | | |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 14 | 15 | |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 14 | 15 | |
| 6 | Освобождение от удушений | 1 | 8 | 9 | |
| 7 | Защита от захватов и обхватов | 1 | 8 | 9 | |
| 8 | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. | 0,5 | | 0,5 | |
| 9 | Подвижные игры, эстафеты | | 10 | 10 | |
| 10 | Контрольные нормативы Промежуточная аттестация | | 3 | 3 | |
| 11 | Самостоятельная (внеаудиторная) работа | 1 | - | | Творческий продукт учащихся. |
| Итого объем программы | | 9 | | 68 | |

Тематический план - график. Самбо для учащихся 6А класса

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения (число, месяц, год) | Дата проведения (по факту) |
|---|---------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | | |
| 2 | ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты. | 1 | | |
| 3 | Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП. | 1 | | |
| 4 | Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры. | 1 | | |
| 5 | Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП. | 1 | | |
| 6 | Сдача нормативов. | 1 | | |
| 7 | Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперед). ОФП. | 1 | | |
| 8 | Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. | 1 | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 9 | Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП. | 1 | | |
| 10 | Кувьрки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. | 1 | | |
| 11 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. | 1 | | |
| 12 | Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голве, на руках. | 1 | | |
| 13 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. | 1 | | |
| 14 | Борьба лёжа (удержание с боку). | 1 | | |
| 15 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. | 1 | | |
| 16 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 1 | | |
| 17 | Теория. Освобождения от захватов. ОФП. | 1 | | |
| 18 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. | 1 | | |
| 19 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП. | 1 | | |
| 20 | Самостраховка. Захваты. Задняя подножка. | 1 | | |
| 21 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП. | 1 | | |
| 22 | Упр. на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. | 1 | | |
| 23 | Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры. | 1 | | |
| 24 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду. | 1 | | |
| 25 | Теория. Передняя подсечка. ОФП. | 1 | | |
| 26 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 1 | | |
| 27 | Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 1 | | |
| 28 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. | 1 | | |
| 29 | Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 1 | | |
| 30 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры. | 1 | | |
| 31 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. | 1 | | |
| 32 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 1 | | |
| 33 | Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ. | 1 | | |
| 34 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. | 1 | | |
| 35 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. | 1 | | |
| 36 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры. | 1 | | |
| 37 | Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 1 | | |
| 38 | Сдача нормативов. | 1 | | |
| 39 | Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП. | 1 | | |

| | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 40 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. | 1 | | |
| 41 | Теория. Бросок через бедро. ОФП. | 1 | | |
| 42 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты. | 1 | | |
| 43 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 1 | | |
| 44 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты. | 1 | | |
| 45 | Бросок через бедро. ОФП. | 1 | | |
| 46 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры. | 1 | | |
| 47 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. | 1 | | |
| 48 | Бросок через бедро - удержание с боку. | 1 | | |
| 49 | Теория. Освобождение от удержаний. ОФП. | 1 | | |
| 50 | Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног. | 1 | | |
| 51 | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. | 1 | | |
| 52 | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. | 1 | | |
| 53 | Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. | 1 | | |
| 54 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты. | 1 | | |
| 55 | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. | 1 | | |
| 56 | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. | 1 | | |
| 57 | Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП. | 1 | | |
| 58 | Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры. | 1 | | |
| 59 | Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. | 1 | | |
| 60 | Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты. | 1 | | |
| | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. | 1 | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 61 | | | | |
| 62 | Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя. | 1 | | |
| 63 | Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 1 | | |
| 64 | Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры. | 1 | | |
| 65 | Теория. Перевороты. ОФП. | 1 | | |
| 66 | Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры. | 1 | | |
| 67 | Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. | 1 | | |
| 68 | Самостраховка..Сдача нормативов ОФП и СФП | 1 | | |

Тематический план - график. Самбо для учащихся 11 класса.

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения (число, месяц, год) | Дата проведения (по факту) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б. | 1 | | |
| 2 | Кувьрки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку. | 1 | | |
| 3 | Кувьрки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП. | 1 | | |
| 4 | Сдача нормативов. | 1 | | |
| 5 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП. | 1 | | |
| 6 | Длинный кувьрок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка. | 1 | | |
| 7 | Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП. | 1 | | |
| 8 | Кувьрки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 9 | Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП. | 1 | | |
| 10 | Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка. | 1 | | |
| 11 | Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки. | 1 | | |
| 12 | Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка. | 1 | | |
| 13 | Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП. | 1 | | |
| 14 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк. | 1 | | |
| 15 | Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП. | 1 | | |
| 16 | Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки. | 1 | | |
| 17 | Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП. | 1 | | |
| 18 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 19 | Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП. | 1 | | |
| 20 | Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 21 | Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП. | 1 | | |
| 22 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 23 | Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП. | 1 | | |
| 23 | Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 25 | Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП. | 1 | | |
| 26 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 27 | Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП. | 1 | | |
| 28 | Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 29 | Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП. | 1 | | |
| 30 | Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен). | 1 | | |
| 31 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. ОФП. | 1 | | |
| 32 | Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя). | 1 | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 33 | Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б. | 1 | | |
| 34 | Кувьрки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. | 1 | | |
| 35 | Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП. | 1 | | |
| 36 | Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). | 1 | | |
| 37 | Сдача нормативов. ОФП. | 1 | | |
| 38 | Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя. | 1 | | |
| 39 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП. | 1 | | |
| 40 | Кувьрки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. | 1 | | |
| 41 | Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП. | 1 | | |
| 42 | Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). | 1 | | |
| 43 | Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП. | 1 | | |
| 44 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 45 | Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП. | 1 | | |
| 46 | Кувьрки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). | 1 | | |
| 47 | Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП. | 1 | | |
| 48 | Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). | 1 | | |
| 49 | Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП. | 1 | | |
| 50 | Кувьрки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 51 | Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП. | 1 | | |
| 52 | Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 53 | Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП. | 1 | | |
| 54 | Кувьрки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |
| 55 | Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП. | 1 | | |
| 56 | Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя. | 1 | | |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 57 | Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП. | 1 | |
| 58 | Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы. | 1 | |
| 59 | Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП. | 1 | |
| 60 | Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. | 1 | |
| 61 | Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП. | 1 | |
| 61 | Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя. | 1 | |
| 63 | Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. . Боковая подсечка Задняя подножка. ОФП. | 1 | |
| 64 | Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. | 1 | |
| 65 | Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП. | 1 | |
| 66 | Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы. | 1 | |
| 67 | Сдача нормативов ОФП и СФП | 1 | |
| 68 | Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. | 1 | |

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана для 6А класса

Тема 1. Вводное занятие

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

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

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

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

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

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

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

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

Содержание учебно-тематического плана для 11 класса

Тема 1. Вводное занятие:

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

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Тема 2: Техника самостраховки

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

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

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

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

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

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

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

Тема 7: Техника освобождения от удушения

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

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

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

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

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

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

| № раздела. Название темы | Содержание | Задания | Всего кол-во часов по теме программы | | В том числе кол-во часов на самостоятельную работу | | |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|------------------|
| | | | Теория | Практика | Теория | Практика | Текущий контроль |
| | | | Теория | Практика | | | |
| Раздел 4. Тема 17 «Освобождение от захватов» | Виды захватов в борьбе самбо | Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов | 2 | 1 | 2 | 1 | - |
| Раздел 5. Тема 14 «Техника борьбы лежа» | Разрешенные технические действия во время борьбы лежа | Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного | 2 | 1 | 2 | 1 | - |

3. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

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

Личностные

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

Метапредметные

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

Планируемые результаты для 6А класса

Предметные.

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

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

Личностные

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

Метапредметные

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

Планируемые результаты для 11 класса

Предметные.

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

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

Метапредметные

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

2. Условия реализации программы

Оборудование:

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

Инвентарь:

- борцовские куртки,
- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,
- скакалки,
- маты.

2.1. Методы и технологии обучения и воспитания

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

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

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

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

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

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

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

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

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

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

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

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

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

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

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

2.2.Формы контроля, промежуточной аттестации

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

Формы проведения контроля, промежуточной аттестации для учащихся 6,11 класса обучения

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

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

1. Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022).
<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/>
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/fa69e15a74de57cbe09d347462434c11fcfeaca/
4. Приказ Минобрнауки России №845, Минпросвещения России №369 от 30.07.2020 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
<https://goo.su/sy7VyZ>
5. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
6. Методические рекомендации Минспорт РФ от 01.02.2018 г. «По организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО».

Список литературы для педагогов:

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

Электронные ресурсы для педагогов:

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

Электронные ресурсы для учащихся:

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

Приложение 1

План воспитательной работы на 2023-2024учебный год

| Направление воспитательной деятельности | Мероприятие | Ответственные | Срок |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности) | 1.Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!» | Педагог дополнительного образования | октябрь |
| | 2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой» | Педагог дополнительного образования | сентябрь |
| | 3. Инструктаж по пожарной | Педагог | Сентябрь |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| | безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией. | дополнительного образования | |
| | 4. Инструктаж о безопасности на водных объектах. | Педагог дополнительного образования | В течение года |
| | 5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту. | Педагог дополнительного образования | В течение года |
| | 6. Инструктаж «Антитеррористическая защищенность». | Педагог дополнительного образования | В течение года |
| Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию) | 1. Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ) | Педагог дополнительного образования | май |

Приложение 2

План работы с родителями учащихся на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Мероприятие | Срок проведения | Место проведения |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1 | Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы | 25-30 сентября | МБОУ СОШ 24 |

| | | | |
|---|------------------------------------------------|----------------|-------------|
| | на год | | |
| 2 | Индивидуальные беседы с родителями, учащимися. | В течение года | МБОУ СОШ 24 |
| 3 | Родительское собрание | Сентябрь, май | МБОУ СОШ 24 |

Приложение 3

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |
| | (не более 2 мин 5 с) | (не более 2 мин 25 с) |

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

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,1 с) | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке |
| | (не менее 8 раз) | (не менее 3 раз) |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,9 с) | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| | Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,3 с) | Бег 60 м (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |

| | | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Технико-тактическая подготовка
Нормативы ОФП и СФП**

| | Нормативы | 29 – 47 кг | | 53 – 66 кг | | свыше 73 кг | |
|-----------------------|--------------------------------------------|------------|------|------------|------|-------------|------|
| | | д | м | д | м | д | м |
| физическая подготовка | | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 3 |
| | | 16,5 | 15,5 | 16,5 | 15,5 | 16,5 | 15,5 |
| | Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо. | 19,0 | 18,0 | 19,0 | 18,0 | 26,0 | 25,0 |
| | | 33,0 | 30,0 | 34,0 | 31,0 | 35,0 | 32,0 |

| | | | | | | | |
|--|--|------|------|------|------|------|------|
| | | 18,4 | 18,0 | 18,4 | 18,0 | 18,4 | 18,0 |
|--|--|------|------|------|------|------|------|

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;