

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от « 30 » августа 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ №15
_____ Н.В.Веремеева

от 01.09.2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 2 года: 144 ч.
Возрастная категория: от 6 до 15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Педагог Д.О., учитель физической культуры
Запорожец О.В.

1. Пояснительная записка.

1.1 **Дополнительная общеобразовательная** общеразвивающая программа «самбо» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе:

Примерной основной образовательной программы начального общего образования

Авторской рабочей программы «Физическая культура» 1-4 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, М: «Просвещение», 2017 год

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2 Актуальность и новизна программы, пед. Целесообразность.

Новизна.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Актуальность.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо

Борьба самбо - один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное значение для молодежи. Занятия самбо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности.

В отличие от предыдущих программ, данная программа представляет модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения борьбы самбо, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа охватывает всю систему подготовки борцов: технико-тактическую, обще- и специально физическую, теоретическую; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой борьбы, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

1.3 Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

1.4 Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся 8 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

1.5 Цели программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.6 Задачи программы

Образовательные:

- научить детей элементам борьбы самбо.
- научить разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо; страховки.

Развивающие:

- развить начальные физические данные детей посредством ОФП, развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- продолжить развивать физические качества детей, морально-волевые качества, умение терпеть.

Воспитательные:

- продолжить развивать физические качества детей, морально-волевые качества, умение терпеть.
- дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.

1.7 Объем и сроки реализации программы

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Количество часов в год —144 ч.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 48 недель.

1.8 Форма, методы обучения и контроля занимающихся. Режим занятий

Формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил борьбы, борцовские ситуации во время схватки, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- Соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки борьбы.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога.

1.9 Особенности организации образовательного процесса, ожидаемые результаты.

По итогам реализации программы стартового уровня «Самбо» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в области борьбы самбо.

должны знать:

Образовательная – простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

Развивающая – как формировать и развивать морально – волевые качества;
- прививать интерес к систематическим занятиям самбо.

Воспитательная - как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия.

должен уметь.

Образовательная - выполнять простые элементы борьбы самбо.

Развивающая - формировать потребность в самостоятельных занятиях самбо; развивать всесторонне гармонические физические способности;
- развивать специальные способности.

Воспитательная - следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

должны знать:

Образовательная - термины самбо, правила безопасности при выполнении отдельных приёмов, правила страховки.

Развивающая - какие качества необходимы для занятий борьбы самбо.

Воспитательная - как правильно вести себя по отношению к более старшим товарищам, быть вежливым, без обиды реагировать на замечания педагога, воспитывать силу воли.

должен уметь:

Образовательная - уметь выполнять разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо; страховки.

Развивающая – правильно развивать специальные физические качества.

Воспитательная- воспитывать чувство патриотизма, умения правильно вести себя в коллективе, умение анализировать свои ошибки, исправлять их.

3. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов борьбы;
- повышение интереса к борьбе самбо, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории самбо.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	1	-	Предварительный Оперативный
2	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	1	-	Текущий, коррекционный
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	8	40	Текущий, коррекционный
4	Общая и специальная физическая подготовка.	50	8	30	Текущий, коррекционный

5	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	17	3	10	Текущий, коррекционный
6	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.	45	3	19	Оперативный
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	20	2	10	Констатирующий
8	Контрольные испытания	3	4	6	Оперативный итоговый
9	всего	144	30	114	

2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе тренировочных занятий борцы данной группы решают следующие задачи: - повышение уровня общей физической подготовленности, развитие физических качеств, изучение и совершенствование технико-тактических приемов борьбы. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения дистанции.;

Элементы маневрирования: в стойке, в партере, маневрирования в различных стойках.

Приемы борьбы в партере:

- перевороты скручиванием: переворот рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку ;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее);
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками спереди, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки, способы сбивания противника на живот, способы освобождения руки, захваченной на «ключ».

Приемы борьбы в стойке:

- переводы рывком: перевод рывком за руку, перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- перевод нырком: перевод нырком шеи и туловища;
- переводы вращение (вертушки): перевод вращением захватом руки сверху
- броски подворотом: бросок подворотом захватом руки через плечо, бросок подворотом захватом руки под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи;
- бросок поворотом (мельница);

- примерные комбинации приемов: перевод рывком за руку, бросок подворотом захватом руки через плечо.

Тренировочные задания.:

- тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижение с партнером, выталкивание партнера, перетягивание партнера, отрыв партнера от ковра, выведение партнера из равновесия, выполнение изучаемых приемов, выполнение комбинаций приемов, выполнение изучаемых приемов на оценку.
- тренировочные занятия по решению эпизодов схватки в патрере и с использованием положения « на мосту»: удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук) , удержание захватом шеи с плечом спереди, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.

Задания для учебных и учебно – тренировочных схваток:

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико – тактических действий.

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением ;
- схватки с ограничением зрительного анализатора;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на « мосту» на время ;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменной партнеров;
- схватки с заданием.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы ведения занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по сути своей на « большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной. (включающей в себя специально – подготовительные упражнения).

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки..

Преимственность программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно – тренировочного процесса в учебно – тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 и 3-5 годов обучения.

Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента занимающихся, предусматривает включение в тренировку для способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование широкого круга технических приемов борьбы, доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка, изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов, развитие специальных физических качеств.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Наиболее эффективной организационно- методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Перед началом занятий с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно- методические указания по выполнению каждого упражнения.

Развитие ловкости.

Используются следующие методические приемы:

- необычные исходные положения;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смена способа выполнения упражнений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях

На заключительном этапе тренировки одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать круговую тренировку игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Развитие быстроты.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

- темп выполнения упражнения должен быть максимальным , продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 секунд, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку необходимо прекращать;

- время отдыха между упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма .

Реализация программы тренировки , построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций , как правило, приводит, к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие задачи:

1) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения техники – тактических действий;

2) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий составляющих основу соревновательного поединка борца.

Развитие мышц ног:

- Из и.п. на коленях, руке сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа;

- прыжки через препятствие боком;

- прыжки в полуприседе и в глубоком приседе;

- продвижения вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге;

- прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой

40-60 см.;

- приседания с отягачением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа;

- приседания в широком выпаде;

- приседания с отягачением в выпрямленных руках сзади.

Развитие мышц рук.

- подтягивание на перекладине до касания затылком;

- подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты;

- лазание по канату без помощи ног;

- лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами;

- отжимание в упоре на параллельных брусьях;

- отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты;

- отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены;

- отягачения- гантели, гиря – в опущенных руках хватом снизу.

Сгибание рук с одновременным подниманием плеч;

- Отягачение в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягачение до уровня подбородка;

- то же с резиновым жгутом.

Развитие мышц туловища.

- наклоны с отягощением спина прогнута;
- разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны;
- то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с;
- выравнивание отягощения вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках спина прогнута;
- сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой;
- сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамье головой вверх;
- сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками;

Для комплексного развития силы.

- игры в блокирующие захваты и упоры;
- игры в теснения;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом;
- игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения:

- ходьба;
- бег;
- гребля;
- спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально – подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу;
- переворот скручиваем захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием:

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом:

- переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу;
- переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Переворот накатом захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук сбоку;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;
- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;
- переворот накатом захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке.

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком:

- перевод нырком захватом туловища с дальней рукой;
- перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом:

- бросок подворотом захватом шеи с плечом;
- бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом:

- бросок поворотом руки двумя руками на шее;
- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием:

- сбивания захватом руки двумя руками;
- сбивание захватом туловища.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком за руку;
- перевод нырком захватом шеи и туловища;
- перевод вращением захватом руки сверху.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка:

- задания по решению захватов приемами;
- задания по освоению действий, осложненных теснением.

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики борьбы в стойке и в партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединков. Изменяется лишь доля внимания на каждый из разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Принципы составления комплексов круговой тренировки практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке шире используются упражнения с более значительным отягощением (штанга, гиря), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте.

При совершенствовании выносливости широко применяются интервальные методы тренировки.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Освоение элементов техники и тактики.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

- переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

- переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку ;
- переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи;
- переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу;
- переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка;
- переворот скручиванием за себя захватом одноименного/ разноименного предплечья снизу подбородка;
- переворот скручиванием обратным захватом туловища.

Перевороты забеганием:

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
- переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча);
- переворот забеганием на ключ и захватом предплечья другой руки изнутри;
- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Перевороты перекатом:

- переворот перекатом обратным захватом туловища;
- переворот перекатом захватом туловища спереди;
- переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Перевороты накатом:

- переворот накатом захватом туловища;
- переворот накатом захватом разноименного запястья;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом:

- бросок накатом захватом туловища;
- бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом:

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища;
- бросок подворотом захватом туловища.

Броски прогибом:

- бросок прогибом обратным хватом туловища;
- бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания:

- удержания захватом рук сбоку-сверху;
- удержание захватом шеи с дальним плечом;
- удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку;
- удержание захватом рук с головой спереди;
- удержание захватом одноименной руки и туловища спереди;
- удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку;
- удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Комбинации захватов руки на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ.

Примерные комбинации приемов:

- переворот обратным захватом туловища;
- переворот накатом ключом и захватом туловища

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком захватом туловища.

Перевод вращением.

Переводы выседом.

Броски подворотом:

- бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу;
- бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу;
- бросок подворотом захватом руки на плечо;
- бросок подворотом захватом рук сверху;
- бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;
- бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

Броски наклоном:

- бросок наклоном захватом руки и туловища;
- бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку;
- бросок наклоном захватом туловища;
- бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом:

- бросок поворотом захватом запястья и однойменного плеча изнутри;
- бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри;
- бросок поворотом обратным захватом запястья;
- бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом:

- бросок прогибом захватом шеи и туловища боком;
- бросок прогибом захватом туловища;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- бросок прогибом захватом туловища и руки;
- бросок прогибом захватом рук сверху;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади);
- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- бросок прогибом захватом туловища сзади;
- бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием:

- сбивание захватом руки и туловища;
- сбивание захватом туловища с рукой;
- сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху);
- сбивание захватом руки на шее и туловища.

Скручивание захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов:

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- куст приемов с захватом шеи с плечом сверху;
- куст приемов с захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки:

- совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов;
- совершенствование изучаемых приемов;
- учебно-тренировочные схватки;
- тренировочные схватки.

Тренировочные задания с использованием положения «мост»:

- удержание захватом руки с головой спереди;
- удержание захватом одноименной руки и туловища спереди;
- удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку;
- удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику;
- поочередные схватки в партере с заданием;
- удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа);
- удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа);
- удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа);
- удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Задания для учебных и учебно – тренировочных схваток:

- подготовка к броскам;
- подводящие упражнения для бросков наклоном;
- подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием ;
- подводящие упражнения для бросков подворотом;
- подводящие упражнения к броскам прогибом.

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Решение задач дебютами.

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия:

- выведение из равновесия продергиванием;
- выведение из равновесия сваливанием.

Тренировочные задания по созданию условий проведения технико-тактических действий:

- тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления соперника;
- тренировочные задания по формированию навыков маневрирования;
- тренировочные задания по освоению навыков;
- тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания;
- тренировочные задания по созданию критических ситуаций.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции.

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий.

2.3. Ожидаемые результаты

Учащиеся к концу года обучения должны

Знать:

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Уметь:

- мягко кувыраться вперед, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;

- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

РАЗДЕЛ II

1. Календарно-учебный график

№ 1/1	Тема занятий	Кол- во часов	дата	
			план	факт
1.	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале	1		
2.	История развития САМБО	1		
3.	Режим борца.	1		
4.	ОФП.	1		
5.	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
6.	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
7.	Гимнастические упражнения.	1		
8.	Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	1		
9.	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1		
10.	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
11	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1		
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		
13	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
14	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
15	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижени	1		
16	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		
17	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
18	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
19	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		
20	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
21	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
22	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижени	1		
23	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		
24	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
25	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
26	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		
27	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
28	Подвижные игры с элементами	1		

	Единоборств. Регби2			
29	ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1		
30	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
31	ОФП. Падение на спину с самостраховкой	1		
32	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
33	ОФП. Падение на спину с самостраховкой	1		
34	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
35	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
36	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
37	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
38	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
39	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1		
40	ОФП Отработка самостраховки	1		
41	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
42	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
43	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
44	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
45	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
46	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
47	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
48	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
49	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
50	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
51	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
52	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
53	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
54	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
55	ОФП. Подвижные игры с элементами	1		

	единоборств. Регби			
56	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
57	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
58	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
59	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
60	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
61	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
62	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
63	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1		
64	ОФП Отработка самостраховки	1		
65	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
66	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
67	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
68	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
69	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
70	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
71	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
72	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
73	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
74	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
75	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
76	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
77	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
78	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
79	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
80	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
81	ОФП. Изучение падения с самостраховкой	1		

	на бок через руку партнёра.			
82	ОФП Отработка самостраховки	1		
83	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
84	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
85	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1		
86	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
87	ОФП. Падение на спину с самостраховкой	1		
88	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
89	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
90	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
91	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
92	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
93	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
94	ОФП. Падение на спину с самостраховкой	1		
95	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
96	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
97	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег	1		
98	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
99	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
100	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1		
101	ОФП Отработка самостраховки	1		
102	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
103	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
104	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
105	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
106	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
107	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
108	ОФП. Подвижные игры с элементами	1		

	единоборств. Регби			
109	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
110	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
111	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
112	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
113	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
114	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
115	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
116	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
117	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
118	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
119	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
120	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
121	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
122	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		
123	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
124	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
125	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
126	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
127	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
128	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
129	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
130	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
131	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
132	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
133	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
134	ОФП. Подвижные игры с элементами	1		

	единоборств. Регби			
135	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
136	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
137	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
138	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
139	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
140		1		
141	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
142	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
143	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		
144	ОФП Отработка Самостраховки	1		
	всего	144		

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48

места, см											
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

1. Спортзал, соответствующий требованиям:

2. Оборудование

- наличие просторного зала, борцовского ковра;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели; стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);
- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

3. Технические ресурсы: компьютер.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- диагностика «Твои таланты»;
- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей учащихся с помощью борьбы самбо»;

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» имеет высшее образование, прошёл курсы повышения начального преподавания самбо.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников.

Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **итогового контроля** являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

5. Методическое обеспечение программы

Учебная деятельность

Цель **учебных занятий** сводится к усвоению нового материала. На **учебно-тренировочных занятиях** идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Организационные формы тренировочных занятий:

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

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по **общей физической подготовке** и **специальные занятия**.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. **Подготовительная часть – разминка** – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. **Основная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3.Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Развивающая деятельность

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

Воспитывающая деятельность

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

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

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

Учебное и научно-методическое оснащение:

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

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного

обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

- зачетные занятия;
- итоги промежуточной и итоговой аттестации;
- мониторинги личностного развития, обученности и воспитанности;
- итоги соревнований;
- контрольно-переводные нормативы по годам обучен

6. Литература для педагога

- Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / .Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
- Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
- Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
- Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
- Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
- Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
- Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
- Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

для детей:

- Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
- Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
- Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
- Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
- Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.