

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 42
ИМЕНИ Ф.С. ШАБАШЕВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1



2023 г.

Драй Э.В./

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 68 ч. (1 год – 34 ч.; 2 год – 34 ч.)

Возрастная категория: от 14 до 16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в
Навигаторе: 148080

Автор-составитель: Скиба Алексей Витальевич, педагог
дополнительного образования,
учитель физической культуры МБОУ СОШ
№ 42, Абинский район, пгт. Ахтырский

2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	2
1.3. Содержание программы «Самбо».....	2
1.4. Описание места программы «Самбо» в учебном плане.....	2
1.5. Формы проведения и режим занятий.....	2
1.5. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	2
1.6. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	2
1.7. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо».....	2
РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».....	2
2.1. Календарный учебный график.....	2
2.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	2
2.3. Методическое обеспечение.....	2
2.4. Средства обучения и воспитания.....	2
2.5. Критерии и способы определения результативности.....	2
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	2

РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе программно – тематического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов и методического пособия по Самбо для общеобразовательных организаций. Авторы: Табаков С.Е, Ломакина. Е.В. Москва.2016. Министерство образования Федеральное государственное бюджетное учреждение «Физкультурно организационно – методического обеспечения физического воспитания Общероссийская физкультурно – спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо».

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигабы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга,

укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секция «Самбо» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По продолжительности обучения 2 года.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- - Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 года № 427 «Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2028 года № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации Минобнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172/-14 № 41;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, через освоение программы «Самбо».

Задачи:

Предметные:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:

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

Личностные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы «Самбо»

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

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

Дополнительная общеобразовательная обреразвивающая программа «Самбо» реализуется в рамках работы школьного спортивного клуба «Олимп», предназначена для обучающихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 2 часов в неделю в каждом из 5-8 классов, всего 68 часов в год.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15 мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП) физической развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств самбиста, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

1.4. Описание места программы «Самбо» в учебном плане

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания МБОУ СОШ № 42. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по самбо различного масштаба.

Общее количество часов в учебный год (34 недели) – 34 часов.

Количество часов в неделю – 1 часа

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Секция «Самбо» охватывает учащихся 9 классов.

1.5. Формы проведения и режим занятий

Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся один раз в неделю по два часа с детьми прошедшими медицинское обследование и получившими допуск врача к занятиям самбо.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Так, на занятиях 1-го года обучения ведущим методом является инструктирование. На занятиях остальных групп обучения – дифференцированный подход. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ходе группового занятия проводится индивидуальная работа.

Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально технической базы.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10

Итого	90	90	90	90
-------	----	----	----	----

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного самбиста.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства обучающихся является их участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

1.5. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Краткий обзор развития борьбы	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	
4.	Общие понятия о гигиене	1	1	
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	1	
6.	Морально-волевая подготовка	1	1	
7.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1	
8.	Правила соревнований	1	1	
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	
10.	Общая физическая подготовка	10	1	9
11.	Специальная физическая подготовка	9	1	8
12.	Техническо-тактическая подготовка.	3	1	2
13.	Участие в соревнованиях	1		1
14.	Контроль-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов	2		2
	ИТОГО:	34	12	22

1.6. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	
4.	Общие понятия о гигиене	0,5	0,5	
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	1	
6.	Морально-волевая подготовка	1	1	
7.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1	
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0		
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	0,5	0,5	
10.	Общая физическая подготовка	10	1	9
11.	Специальная физическая подготовка	10	1	9
12.	Техническо-тактическая подготовка.	5	1	4
13.	Участие в соревнованиях	1		1
14.	Контроль-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов	1		1
	ИТОГО:	34	10	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

Тема 7. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 8. Правила соревнований.

Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Тема 9. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты.

Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны,
- вращения.
- Подвижные игры.

- Простейшие акробатические элементы
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед,

назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту»

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа наживоте, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.

- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колена.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колена.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).Обхват.
- Обхват с захватом ноги снаружи.
- Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.

- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Тактическая подготовка

Игры в касания

Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касание:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Необходимо постоянно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способов уравнивания сил соперников.

Тема 13. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

Тема 14. Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены, выполнение контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы

Тема 2. Краткий обзор развития самбо.

Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста.

Фазы формирования двигательных навыков.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов,

поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

Тема 7. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Тема 8. Правила соревнований. Их организация и проведение. Участники соревнований, их права и обязанности.

Тема 9. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика

Строевые упражнения

Общие подготовительные упражнения

Упражнения для развития основных физических качеств:

Сила:

- гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

- легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места;
- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.;
- спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

- спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;
- гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

- легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.;
- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры – футбол, хоккей, регби;
- подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

⌘ Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка. *Техническая подготовка* Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».

- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Удержания

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тактическая подготовка

Игры в блокирующие захваты.

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу педагога стремится удержать его до конца схватки, а партнер стремится освободиться от захвата.

Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение

присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площадки поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске более рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приёмов, контрприёмов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удержание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряется судьями. В этих играх так же, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет-«отпускать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Это методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Тема 13. Участие в соревнованиях. Участие в внутригрупповых, учрежденческих мероприятиях (соревнования, турниры, спартакиады).

Тема 14. Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из

дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Тема 15. Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены, выполнение контрольных нормативов

1.7. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- 1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график прилагается (приложение 1).

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по самбо проводятся на постоянной площадке (круглый год) и временной в (в летний период). Постоянное место для занятий оборудовано в помещении, где уложено специальное покрытие (борцовский ковер размером 10 х 10 м.

Наличие раздевалок, мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях имеется спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве, либо куртка-самбовка, для девочек белая футболка). Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм. Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий самбо) в случае участия в соревнованиях проходит дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы

№ п/п/	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Борцовский ковер 10х10	шт.	1
2	Гимнастические маты 1.5 х 2	шт.	10
3.	Стенка гимнастическая	шт.	4
4.	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	4
5.	Канат для перетягивания	шт.	1
6.	Палки гимнастические	шт.	5
7.	Скакалки	шт.	10
8.	Мячи набивные 1 кг.	шт.	2
9.	Мяч баскетбольный	шт.	10
10.	Мяч футбольный	шт.	15
11.	Секундомер	шт.	2
12.	Свисток судейский	шт.	2
13.	Весы	шт.	1

2.3. Методическое обеспечение

1. Электронные ресурсы:

- 1) Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
- 2) Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>;
- 3) «Самбо в школе», <http://www.sambo-v-shcole.ru/>;

2. Конспекты занятий, методические разработки, упражнения, тесты, материалы для проведения рассказов и бесед:

- 1) Обучение способам безопасного падения. Методическая разработка (Приложение 1);
- 2) Методика обучения базовой технике самбо (Приложение 2);
- 3) Методика определения объёма и интенсивности нагрузок на тренировочных занятиях (Приложение 3);
- 4) Упражнения для подготовительной части занятия (разминки) (Приложение 4);
- 5) Подвижные игры с элементами единоборств (Приложение 5);
- 6) Простейшие виды борьбы (Приложение 6);
- 7) Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств (Приложение 7);

- 8) Планы - конспекты занятий (Приложение 8);
- 9) Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо (Приложение 9);
- 10) Материалы бесед: "Что такое самбо?", "Основатели самбо", "Форма самбистов", "Методы развития силы" (Приложение 10).

2.4. Средства обучения и воспитания

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) *сознательность и активность*, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;

2) *наглядность* - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, кинограммы, видеозаписи, мультимедийные программы и учебники;

3) *систематичность и последовательность* обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) *доступность и прочность* знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) *принцип всестороннего развития личности* заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- *строевые упражнения*: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения;

- *общеразвивающие упражнения* для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении: различные виды и способы ходьбы и бега, сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Это упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела; для формирования правильной осанки, на расслабление.

- *акробатические и гимнастические упражнения*: кувырки, перекаты, кульбиты, стойки и т.п., упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами и другими отягощениями; упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах;

- *спортивные и подвижные игры, эстафеты*: баскетбол, футбол, регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;

- *специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения*: страховка и самоконтроль при падениях, падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера и через препятствие;

- *подвижные игры с элементами единоборств*: игры в касания, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них; игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению; игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.);

- *простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки* различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых физических и волевых качеств;

- *соревнования* дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

2.5. Критерии и способы определения результативности

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

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

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

В конце учебного года подводятся итоги и анализ выполнения воспитательно-образовательных задач:

- 1) количество учащихся на начало и конец учебного года;
- 2) количество выбывших по различным причинам;
- 3) количество учащихся, поступивших в спортивные школы;
- 4) выполнение учебного плана и усвоение пройденного материала;
- 5) выполнение контрольных нормативов на начало и конец учебного года;
- 6) результаты участия в соревнованиях и выполнения условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 7) участие в спортивно-массовых мероприятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145)
2. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год,
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 2007..
5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2008.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.
8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013.
9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2010.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2006.
12. Программа дополнительного образования детей «Самбо» МБОУ ДОД Центр детского технического творчества г. Выкса. 2012г. Автор: педагог дополнительного образования Садковский Евгений Алексеевич
Для детей:
 1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2010
 2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М.,1976.
 3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2012
 4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2012
 5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2004