

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДМЦ
Е.Л. Романчук
Приказ № 139-Д
« 01 » сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»

Срок реализации – 3 года
Возраст учащихся 10-17 лет

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Кронштадт
2020

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Занятия самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Программа разработана в 2017 году соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт - Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию/Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р, с Уставом ГБУ ДО ДМЦ Кронштадтского района Санкт- Петербурга «Юный моряк»

Актуальность программы.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению одаренных детей. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федерального государственного образовательного стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание

уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей 10-17 лет. Как мальчиков, так и девочек со сформированными интересами и мотивации к обучению по Программе, без определенной физической и практической подготовки по направлению обучения и отсутствия медицинских противопоказаний.

Объём и срок реализации Программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь год обучения 432 часа.

Срок обучения по программе 3 года.

I год обучения - 144 часа.

II год обучения – 144 часа

III год обучения – 144 часа

Цель:

Формирование физического развития личности, укрепления здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость,
- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- воспитывать патриотические чувства и гордость за российских спортсменов.

Условия реализации программы

Условия набора:

На обучение по Программе принимаются все желающие без предварительного тестирования.

Условия формирования групп:

Группа может быть, как разновозрастная, так и разновозрастная.

Количество детей в группе

- I год обучения - не менее 15 человек
- II год обучения - не менее 12 человек.
- III Год обучения – не менее 10 человек

Допускается набор на обучение по Программе на основании входного контроля.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе строится то простого к сложному, от изучения простейших принципов самбо к пониманию его духа и основ мироздания. Обучение детей начинается с уяснения понятия «этика самбо». Выполнение этических правил позволяет воспитывать у учащихся уважительное отношение друг к другу, педагогу, готовность к взаимопомощи, недопустимость оскорблений, обмана и лицемерия. Все, начиная с правил ношения спортивной одежды и заканчивая правилами проведения поединков, в процессе реализации программы и имеет свой регламент. В процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться используются наиболее эффективные способы закалки тела и воспитания воли, приемы защиты и нападения сочетаются с этическими нормами.

На занятиях придается большое значение идеям гуманизма, духовного самосовершенствования и разумного самоограничения, толерантности к представителям разных национальностей. Россия является

многонациональным государством, и педагог учит тому, что на ковре (как и вне его) все равны.

Основную часть программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее приемов, связок, комбинаций, борьбе в партере и стойке. Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки учащегося, морально-волевые качества спортсмена

Образовательная деятельность в программе построена по направлениям

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Теоретическая подготовка рассматривает вопросы, связанные с содержанием борьбы самбо как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя атакующие и защитные действия, техники перемещений и выполнения захватов, техники самостраховки, изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке в вольной борьбе.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

На первом году обучения учащиеся получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, простейшие формы борьбы, способы самостраховки, изучают основные приемы в стойках, партере;

На втором году обучения занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки учащихся, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо, совершенствование бросковой и ударной техники.

В процессе учебно-тренировочных занятий третьего года обучения учащиеся закрепляют, совершенствуют и отрабатывают материал пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия третьего обучения способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия.

Виды внеаудиторной работы:

- Самостоятельные занятия по разделам программы;
- Подготовка к соревнованиям, к показательным выступлениям;

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: просмотр видеозаписей и презентаций, ознакомление с биографиями выдающихся спортсменов, с достижениями российского спорта.

Формы проведения занятий

Учебно- тренировочное - идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности

Тренировки 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 учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных учащихся и их главные недостатки в уровне моральной, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Такие занятия проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт; морально-волевые качества спортсмена.

Формы организации деятельности детей на занятии.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

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

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

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

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать образовательное учреждение организуется дистанционное обучение с использованием элементов электронных образовательных технологий. Содержание обучения соответствует учебному планированию, при необходимости вносятся корректировки в календарно-тематический план. Время нахождения учащихся за компьютером не должно превышать 30 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале. Метраж и освещённость зала соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14.

- наличие покрытия на пол для борьбы;
- тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, медицинские жгуты для растяжки,
- гимнастические стенки, перекладины,
- спортивная форма: борцовки, самбовки, чешки;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;

- магнитофон;
- ноутбук для показа презентаций.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение делать выводы в результате совместной работы с педагогом
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы;

Предметные результаты:

- историю возникновения и развития борьбы самбо;
 - технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
 - об основах технических приемов борьбы самбо;
 - умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
 - умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
 - правильно выполнять изученные базовые технические действия;
 - правильно применять приемы страховки и само страховки, изученные технические приемы самбо.

Учебный план I года обучения

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Простейшие акробатические элементы	4	20	24	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Техника самостраховки	4	20	24	Контрольное задание педагогическое наблюдение
4.	Техника борьбы в стойке	4	16	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
5.	Техника борьбы лёжа	4	16	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	16	20	Контрольное Задание педагогическое наблюдение
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		24	24	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования		8	8	Соревнование, анализ участия
9	Итоговое занятие	1	1	2	Соревнование, анализ участия
	Итого	23	121	144	

Учебный план II года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	2	14	16	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Основы тактики спортивного самбо. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе	3	-	3	Тестирование, контрольное задание
4.	Техника борьбы в стойке.	4	26	30	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
5.	Техника борьбы лежа.	4	26	30	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
6	Освобождение от удушений	2	16	18	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
7	Защита от захватов и обхватов	2	16	18	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
8	Подвижные и спортивные игры	-	18	18	Педагогическое наблюдение
9	Соревнования	-	8	8	Соревнование, анализ участия
10	Итоговое занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	19	125	144	

Учебный план III года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Техника самостраховки.	1	9	10	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Акробатика. Спортивные игры.	2	18	20	Тестирование, контрольное задание
4.	Техника борьбы в партере.	2	8	10	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
5.	Техника проведения болевых приемов.	10	30	40	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
6.	Техника борьбы в стойке.	10	40	50	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	1	9	10	Соревнование, анализ участия
8.	Итоговое занятие.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
Всего		29	115	144	

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	14.09.20	07.06.21	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»
1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения учащиеся получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, простейшие формы борьбы, способы самостраховки, изучают основные приемы в стойках, партере, знакомятся с историей борьбы Самбо, с развитием спорта в России. Форма занятий, преобладающая на первом году: учебно- тренировочная. Занятия состоят из двух частей: объяснение или показ и отработка приёмов техники.

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей самбо.
- познакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
- обучить основам техники борьбы

Развивающие:

- привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- развить простейшие двигательные навыки.
- формировать у детей негативное отношение к вредным привычкам,

Воспитательные:

- воспитывать милосердие, доброту и доброжелательности, способность к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость
- воспитание навыков здорового образа жизни

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»
I года обучения**

1. Вводное занятие

Теория:

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

2. Простейшие акробатические элементы

Теория:

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

Практика:

Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

3. Техника самостраховки

Теория:

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

Практика:

Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Контрольные упражнения.

4. Техника борьбы в стойке

Теория:

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

Практика:

Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Контрольные упражнения.

5. Техника борьбы лёжа

Теория:

Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки

между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика:

Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Контрольные упражнения

6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

Теория:

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

Практика:

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

7. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Практика:

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

8. Соревнования

9. Итоговое занятие

Теория:

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Показательное выступление.

Планируемые результаты I года обучения:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы.

Предметные:

- знания правил и основных терминов, используемые в самбо;
- знания о значении тактической подготовки борьбы;
- умение выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- умение выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо» II год обучения**

**Особенности организации образовательной деятельности
на II году обучения.**

На втором году обучения занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки учащихся, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо, совершенствование бросковой и ударной техники и проводятся преимущественно в виде тренировок. Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
- выполнение контрольных нормативов по темам программы.
- ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.

Развивающие:

- развитие функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и ловкости);

Воспитательные:

- воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни
- воспитание вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

II год обучения

1. Вводное занятие:

Теория:

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

2. Техника самостраховки

Теория:

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

Практика:

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки. Контрольные упражнения

3. Тактика спортивного самбо.

Правила проведения соревнований по самбо.

Теория:

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Тестовые задания.

4. Техника борьбы в стойке

Теория:

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

Практика:

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек. Контрольные упражнения

5. Техника борьбы лёжа

Теория:

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

Практика:

Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. Контрольные упражнения

6. Техника освобождения от удушения

Теория:

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

Практика:

Отработка приёмов от удушения, спарринг

7. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория:

Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика:

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

8. Подвижные спортивные игры.

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

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие года

Теория:

Подведение итогов обучения по программе. Показательные соревнования.

Планируемые результаты II года обучения:

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- владение нормами спортивной этики и морали
- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении

Предметные:

- знания о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- умение правильно выполнять изученные базовые технические действия

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо» III год обучения

Особенности организации образовательной деятельности

В процессе учебно-тренировочных занятий третьего года обучения учащиеся закрепляют и отрабатывают материал пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия третьего обучения способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать навык учащихся в технических приёмах, тактических действиях в борьбе самбо;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

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

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» III года обучения

1. Вводное занятие: (2 часа)

Теория:

Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

2. Техника самостраховки. (10 часов)

Теория:

Страховка и самостраховка.

Практика:

Падение назад в группировке. Падение вперед на согнутые руки. Падение на спину. Падение с положения приседа. Виды падений через препятствия. Ошибки при падении.

3. Акробатика. Спортивные игры. (20 часов)

Теория:

Акробатика – разновидность гимнастики. Правила спортивной игры.

Практика:

Кувырок вперед. Кувырок назад. Переворот с головы через мешок. Акробатический элемент: колесо, рондат, фляг. Стойка на руках у стены. Подстраховка. Спортивная игра на коленях. Регби, футбол, волейбол.

4. Техника борьбы в партере. (10 часов)

Теория:

Техника борьбы в партере.

Практика:

Переворачивания. Удержания. Переворачивание за две руки. Переворачивание с захватом руки и ноги. Переворачивание с захватом на ключ. Удержания. Удержание сбоку с захватом руки под плечо. Удержание поперек. Удержание со стороны головы с захватом руки и головы. Удержание со стороны ног.

5. Техника проведения болевых приемов. (40 часов)

Теория:

Техника безопасности при выполнении болевых приемов. Техника выполнения болевых приемов.

Практика:

Болевые приемы на руки. Узел руки поперек в сторону головы. Узел руки под колено. Узел руки в сторону головы. Узел руки в сторону ног. Узел плечевого сустава. Обратный узел. Рычаг локтя через бедро рукой. Рычаг локтевого сустава дальней руки. Рычаг локтя через бедро ногой. Рычаг

локтевого сустава из положения противника ничком с кувырком через плечо. Рычаг локтевого сустава через из положения, атакующего на спине. Рычаг локтевого сустава из стойки прыжком. Рычаг колена. Ущемление ахиллова сухожилия лежа на спине. Ущемление ахиллова сухожилия лежа на животе. Рычаг руки через борцовский кувырок. Рычаг руки с разворотом в сторону ног. Рычаг двух рук из положения лежа на спине. Учебные схватки на проведения болевых приемов.

6. Техника борьбы в стойке.(50 часов)

Теория:

Техника борьбы в одностороннем захвате. Техника борьбы при двустороннем захвате.

Практика:

Стойка, дистанции, захваты, передвижения. Расположения ступней при разных стойках. Дистанция вне захвата. Дальняя дистанция. Средняя дистанция. Ближняя дистанция. Дистанция вплотную. Срыв захватов. Освобождение от захватов. Захваты основные и ответные. Основные захваты при борьбе стоя. Захват над локтями. Захват рукавов сверху. Борьба в одностороннем захвате. Борьба при двустороннем захвате. Борьба в длинном косом захвате. Срыв захвата с переходом на свой захват. Подсечка под вперед. выставленную ногу. Задняя подножка. Зацеп изнутри. Комбинация от зацепа изнутри к передней подножке. Комбинация от зацепа изнутри к броску через спину. Комбинация от зацепа под пятку к передней подножке. Комбинация от зацепа под пятку к броску через спину. Посадка назад с захватом двумя руками одной руки противника. Боковая посадка с зацепом правой ногой правой ноги с одновременным переходом на болевой прием ноги ущемлением ахиллова сухожилия. Комбинация с захватом двух рук от боковой подсечки к броску передней подножкой. Способы защиты от захватов и обхватов. Освобождения от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки

Соревнования.(10 часов)

Теория:

Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Правила участия в соревнованиях.

Практика.

Соревнования, посвященные Международному Дню самбо. Соревнования, посвященные Дню рождения ДМЦ. Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества. Соревнования, посвященные Дню города. Итоговые соревнования.

9. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория:

Подведение итогов по программе.

Практика:

Показательные выступления.

Планируемые результаты III года обучения:

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- владение нормами спортивной этики и морали
- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
 - умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении

Предметные:

- знания о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- умение правильно выполнять изученные базовые технические действия

Оценочные материалы

1 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью личностных качеств

Формы контроля: педагогическое наблюдение;

Критерии:

Личностные качества: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 балла начальный уровень

7-12 баллов средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по темам.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение -контрольные задания

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1.Личностные качества.

Критерии: дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-5- баллов начальный уровень

6-10 баллов средний уровень

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2.Метапредметные качества:

Критерии: умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач; умение слушать и вступать в диалог, соблюдение правил поведения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

3.3.Предметные:

Критерии: знания о развитии самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, умение выполнять акробатические элементы, элементы самостраховки,

Формы контроля:

-опрос

-контрольное задания

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-5 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	6-10 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	11 -15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. **Промежуточный контроль** за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1.Личностные качества:

Критерии: доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание, упорство в достижении поставленных целей;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1- 4 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5- 8- баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» .

4.2.Метапредметные

Критерии: участие в индивидуальной и коллективной деятельности; умение ставить перед собой задачу и решать её, слушать и вступать в диалог.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов -начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов -средний уровень
высокий уровень - 3 балла	6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся» .

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания техники борьбы в стойке, правила безопасности при проведении тренировок, выполнение бросков и захватов, соблюдение правил подвижных игр и эстафет

Формы контроля:

-опросы,

-практическое задание,

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
активное участие - 3 балла	1-4 баллов -начальный уровень
не очень активное - 2 балла	5-8 баллов -средний уровень
не принимает участие 1 балл	9-12 баллов высокий уровень

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

2 год обучения.

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)

Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-6 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	7-12 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо, умение выполнять простейшие захваты, подсечки.

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1 -3 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития знаний и умений учащихся по программе»».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- контрольные задания
- опросы

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: вежливость, уважения к результатам своего и чужого труда, умение

управлять своими эмоциями, умения разрешать конфликты.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-4- баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5-8 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3. Предметные:

Критерии: знание техники самостраховки, правил проведения соревнований по борьбе самбо, о режиме дня, о правильном и здоровом питании, самостоятельно выполнять простейшие акробатические приёмы, изученные приёмы самбо.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,

практическая работа
Оценка параметров
начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Уровень по сумме баллов

1-6 баллов -начальный уровень

7-12 баллов - средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

4. **Промежуточный контроль** за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: самостоятельность, умение контролировать свои поступки, самооценка своих действий и поступков, умение устанавливать контакт с людьми разного возраста.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5- 8- баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» .

4.2.Метапредметные

Критерии: умение ставить перед собой задачу и решать её, владение нормами спортивной этики и морали, умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1 -3 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов -средний уровень

высокий уровень - 3 балла

6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех выставках - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в творческих мероприятиях»

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы,

Формы контроля:

-опросы,

-контрольные упражнения

-тестовые задания

-участие в соревнованиях.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

3 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)

Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-6 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	7-12 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо, умение выполнять захваты, подсечки.

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1 -3 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития знаний и умений учащихся по программе»».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- контрольные задания
- опросы

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: вежливость, уважения к результатам своего и чужого труда, умение управлять своими эмоциями, умения разрешать конфликты.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4- баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-3 баллов - начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов - средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3. Предметные:

Критерии: знание техники самостраховки, правил проведения соревнований по борьбе самбо, о режиме дня, о правильном и здоровом питании, самостоятельно выполнять простейшие акробатические приёмы, изученные приёмы самбо.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,

практическая работа

Оценка параметров
начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Уровень по сумме баллов

1-6 баллов -начальный уровень

7-12 баллов - средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

4. **Промежуточный контроль** за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: самостоятельность, умение контролировать свои поступки, самооценка своих действий и поступков, умение устанавливать контакт с людьми разного возраста.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-4 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5- 8- баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2.Метапредметные

Критерии: умение ставить перед собой задачу и решать её, владение нормами спортивной этики и морали, умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1 -3 баллов -начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов -средний уровень
высокий уровень - 3 балла	6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных

качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех выставках - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в творческих мероприятиях»

4.3. Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы,

Формы контроля:

-опросы,

-контрольные упражнения

-тестовые задания

-участие в соревнованиях.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Итоговый контроль знаний проводится в конце обучения по программе.

Цель: оценка уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- тестовое задания
- соревнование

Критерии:

Личностные. взаимопомощь, добросовестность, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, честность.

Метапредметные: инициатива, самостоятельность в обучении, сотрудничество,

Предметные: качественное выполнение базовых технических действий;

приемов страховки и самостраховки, приемов самбо, знание о личной гигиене, специальной терминологии.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-15 баллов -начальный уровень

16-30 баллов -средний уровень

31 -45 балла высокий уровень

Форма фиксации:

информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

Участие в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

Уровень по сумме баллов

1 -4 балла -начальный уровень

5-8 баллов -средний уровень

9-12 баллов высокий уровень

Форма фиксации:

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

Методическое обеспечение Программы

Образовательная деятельность в объединении «Самбо» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно- тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, спортивные праздники, соревнования.

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса используются следующие принципы:

Принцип всесторонности.

Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижений высоких спортивных результатов. Предполагается, что учащиеся, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию борьбы. Разносторонне физически подготовленные учащиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них.

Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности.

Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли.

Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно-тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными

особенностями учащегося его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно-тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному учащемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

**Методическое обеспечение
1 год обучения**

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Инструкции по технике	Видеофильм «Самбо в России»
2	Простейшие акробатические элементы	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Электронные презентации.
3	Техника самостраховки	Беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Электронные презентации.
4	Техника борьбы в стойке	Беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Электронные презентации.

5	Техника борьбы лёжа	Беседа, просмотр соревнований	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений,	Электронные презентации.
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Электронные презентации.
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Беседы, практическое занятие	Рассказ, объяснение правил, игровой метод.	Подвижные игры	
8	Соревнования	Беседа, соревнование	Объяснение, соревновательный	Правила проведения	Видеоролики
	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения	

Методическое обеспечение.

II год обучения.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности	
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Основы тактики спортивного самбо. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Правила борьбы. Тестовые вопросы Презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
4	Техника борьбы в стойке.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Нормативы, комплексы упражнений,	Видеоролики, презентации, фотографии
5	Техника борьбы лежа.	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Видеоролики, презентации, фотографии
6	Освобождение от удушений	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии

7	Защита от захватов и обхватов	Беседы, практическое занятие	Рассказ, показ, просмотр видеоматериалов	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
8	Подвижные и спортивные игры	Игра	Объяснение правил, игровой метод	Правила проведения игр	CD диск с музыкой
	Соревнования	Соревнования	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии
	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии

Методическое обеспечение

III обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности	презентация
2	Техника самостраховки.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Акробатика. Спортивные игры.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Правила борьбы. Тестовые вопросы Презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
4	Техника борьбы в партере.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
5	Техника проведения болевых приемов.	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Видеоролики, презентации, фотографии
6	Техника борьбы в стойке.	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
7	Соревнования	Соревнования	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии
8	Итоговое занятие.	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	CD диск с музыкой

Информационные источники

Интернет ресурсы WWW. Samboflas.org\pages\projects

http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

Литература для педагогов

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М., 1997.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1993.
4. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 1986.- 160 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: «ФиС», 1991
6. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. - М.,: 2003г. - 208 с.
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986.
11. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2008.
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
14. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. Ростов н\Д.: «Феникс», 2004. - 224 с.

Литература для учащихся

1. Борьба самбо: Правила соревнований. М.: «Физкультура и спорт», 2010
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: М.: «Лист», 1997.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М., 2001
4. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: «Советский спорт», 2002.
5. Сборник. Применение боевого самбо на улице. Смоленск, 1998 . - 104с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 1992

