

**Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Диксонская средняя школа»**

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей гуманитарного цикла
ТМК ОУ «Диксонская СШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ «Диксонская средняя
школа»
Низовцева Д.А.
«09» сентября 2024
Приказ № 01/121



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»**

Направленность программы: физкультурно – спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: I группа 6-12 лет; II группа 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Ефимов Александр Дмитриевич

Диксон, 2024

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа направлена на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, на формирование универсальных учебных действий. Нормативной базой для разработки программы по организации дополнительного образования являются следующие законодательные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная **программа имеет физкультурно-спортивную направленность**. Программа заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами во внеурочное время, так как количество учебных часов отсутствует по «Самбо» в школьной программе. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва страны.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в Самбо. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Актуальность заключается в том, что программа создана на основе курса обучения техники борьбы в Самбо. В ней сделан акцент на изучение боевых приёмов, чтобы привлечь интерес школьников. Самбо, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства решительности, самостоятельности, воли к победе.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в самбо), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся, разноуровневый подход в организации занятий.

Адресат программы. Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группах составляет 5-7 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группы проводится независимо от уровня подготовки и

пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Режим занятий: 1 год обучения: I группа 36 часов, 1 занятие в неделю 1 час; II группа 36 часов, 1 занятие в неделю 1 час.

Формы организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая (практики наставничества) и индивидуально-групповая формы обучения.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми, передача навыков педагог-ученик и ученик-ученик (в ходе учебно-тренировочного процесса старший ученик наставляет младшего). Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

Режим занятий. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

Задачи программы:

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;

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

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план I группа (6-12 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-й год обучения					
1	Основы знаний	11	3	8	Опрос, наблюдение Опрос, тест Опрос Контрольные нормативы Соревнование
2	Простейшие акробатические элементы	6	1	5	Тестирование
3	Техника самостраховки	3	1	2	Наблюдение
4	Техника борьбы лёжа	2	-	2	Наблюдение
5	Техника борьбы в стойке	5	-	5	Наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
7	Простейшие способы самообороны	2	1	1	Опрос, наблюдение
8	Тактические игры	3	-	3	Соревнования
9	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	2	2	-	Опрос, тестирование
Всего:		36	8	28	

II группа (13-17 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-й год обучения					
1	Основы знаний	11	1	10	Опрос, наблюдение Опрос, тест Опрос Контрольные нормативы Соревнование
2	Простейшие акробатические элементы	6	-	6	Тестирование
3	Техника самостраховки	2	1	1	Наблюдение
4	Техника борьбы лёжа	2	-	2	Наблюдение
5	Техника борьбы в стойке	5	-	5	Наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	3	-	3	Наблюдение, соревнование
7	Простейшие способы самообороны	3	-	3	Опрос, наблюдение
8	Тактические игры	3	-	3	Соревнования
9	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	1	-	1	Опрос, тестирование
Всего:		36	2	34	

Содержание учебного плана

1-й год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными

шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Раздел 2. Простейшие акробатические элементы.

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Раздел 3. Техника самостраховки.

Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Раздел 4. Техника борьбы лёжа.

Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Раздел 5. Техника борьбы в стойке.

Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Простейшие формы борьбы. Футбол. Регби. Баскетбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Раздел 7. Простейшие способы самообороны.

Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Раздел 8. Тактические игры

Пятнашки, успеи забрать, до первого броска, кто дольше продержит, кто успеет.

Раздел 9. Меры безопасности при проведении тренировок по самбо.

Требования к руководителю занятий:

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.

2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.

3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.

4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся:

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.

2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.

3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.

4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.

5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.

7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- проявление у занимающихся дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

- выработать у детей умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- сформировать умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- выработанные умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда;

- проявление понятия о роли игры в укреплении здоровья.

Предметные результаты:

- сформировано знание истории развития самбо в России;

- определено значение занятий самбо для организма человека;

- определена роль и значение занятий в укреплении здоровья;

- умение определять индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями самбо;

- умение вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>Пример оформления календарного учебного графика : № п/п</i>	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025 год	02.09.2024 г.	26.05.2025 г.	36	72	72	среда, четверг 17:00-17:45	первый год обучения – в апреле-мае 2025 года.

Количество учебных недель в год – 36, месяцев обучения – 9, учебных дней: первый год обучения – I группа (6-12 лет) -36 ч.; II группа (13-17 лет).

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2024 года, окончание учебного года – 26 мая 2025 года.

Сроки летних каникул - с 27 мая по 31 августа.

Занятия в группах проводятся в соответствии с расписанием занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал; скакалки – 15 шт.; кимоно; набивные мячи (2-3 кг) – 10 шт.; гимнастические маты - 16шт, манишки – 20 шт, медицинская аптечка – 1.

Информационное обеспечение:

Ноутбук, мультимедийный проектор, фильмы о великих игроках, портреты лучших борцов мира.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Электронные ресурсы представляются следующим образом:

– Ссылка на сайт в целом:

1. ОФ-СОО «Всероссийская федерация самбо»:

[Электронный ресурс]. М., 2003—2023. URL: <https://www.sambo.ru/>

2. ГБОУ «ЦСИО «САМБО-70» МОСКОМСПОРТА

[Электронный ресурс]. Москва.,1970 -2023. URL:
<https://sambo70.mosSPORT.ru/about/>

3. ШКОЛА САМБО И ДЗЮДО

[Электронный ресурс]. Москва.,2015-2023. URL:
<https://sambojudo.ru/>

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ефимовым Александром Дмитриевичем, имеющим опыт работы в физкультурно - спортивном направлении 1 год, имеющим средне-профессиональное педагогическое образование, «Астраханский социально – педагогический колледж» по специальности физическая культура

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов – приложение №1), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Оценочные материалы

Оценивание по освоению содержания программы осуществляется по уровням – *высоким, средним и низким, согласно приведенным нормативам:*

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка для I группы

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,2	6,4
2	Челночный бег 3x10 м	9,6	9,9
3	Прыжки в длину с места, см	130	120
4	Наклон вперед из положения сидя, см	+2	+3
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	2	7
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	12	9

Общефизическая и специальная физическая подготовка для II группы

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7

2	Челночный бег 3x10 м	9,4 – 8,4	10.0 – 8.8
3	Прыжки в длину с места, см	145 - 200	135 - 190
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 7	10 - 17
7	Упор углом на брусьях, с	3-5	-
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	6-13
9	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	11.8-14.5	11.5-10.0

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	5	4	3
1	Исходное положение «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
2	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
3	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
4	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Предполагаемые результаты и способы их проверки.
 Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

<i>Этап</i>	<i>Сроки контроля</i>	<i>Цель контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Методы контроля</i>	<i>Уровни оценочных критериев</i>
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются учебные схватки с определенными заданиями. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки занимающихся, функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, спортивные схватки, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами. В конце учебного курса проводится спортивный праздник, соревнования.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы - обеспечение программы методическими видами продукции - указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии; групповые и индивидуальные методы обучения; индивидуальный учебный план, если это предусмотрено локальными документами организации (п. 9 ст. 2, п. 5 ст. 47ФЗ N 273).

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

– **особенности организации образовательного процесса:** очная;
– **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой,) **и воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация);

– **формы организации образовательного процесса:** групповая (практики наставничества), индивидуальная; выбор той или иной формы обосновывается с позиции спортивного профиля деятельности

– **формы организации учебного занятия:** игра, схватка, наблюдение, практическое занятие, соревнование, передача навыков педагог-ученик и ученик-ученик (в ходе учебно-тренировочного процесса старший ученик наставляет младшего)

– **педагогические технологии:** групповое и индивидуальное обучение, развивающее обучение, игровая и соревновательная деятельность, здоровьесберегающая деятельность;

– **алгоритм учебного занятия:**

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

Вводная часть 2 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание.

Подготовительная часть – 20 мин.

Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

- **Общая часть** включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п.

- **Специальная часть** состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре.

Основная часть – 33 мин.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть- 5 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

– **дидактические материалы** – задания, упражнения

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог должен использовать *наглядные пособия* следующих видов:

– схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты.);

– картинный и картинно-динамический (фотоматериалы);

– смешанный (видеозаписи.);

– дидактические пособия (вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения.);

– обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты);

– учебники, учебные пособия, журналы, книги;

– тематические подборки упражнений, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей,

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств самбо еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и борьбе, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике самбо. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой борьбы: силу хвата, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, к скоростным - силовым усилиям, ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы в самбо.

2.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I группа (6-12 лет)

№	Содержание	Количество
1	Инструктаж о ТБ в спортивном зал при занятиях Самбо, гигиенические требования к занимающимся.	1
2	История и развитие самбо, как вида единоборств.	1
3-4	Бег, ходьба, прыжки. ОРУ: махи руками и ногами, наклоны, круговые движения и тд.. Подвижные игры.	2
5-6	Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лежа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания т.п.	2
7-8	Упражнения для развития ловкости: быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения, бег спиной вперёд, движения приставными шагами, прыжки в длину, в высоту и через препятствия.	2

9	Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат	1
10-11	Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	2
12	Кувырок вперёд	1
13	Кувырок назад	1
14	Кувырок через препятствие в длину и в высоту	1
15	Стойка на лопатах	1
16	Гимнастический мост. Колесо	1
17	Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру.	1
18-19	Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («Волейбольная страховка»)	2
20	Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.	1
21	Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания.	1
22	Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	1
23	Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты	1
24	Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием.	1
25	Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка, бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	1
26-27	Простейшие формы борьбы.	2
28	Футбол; Регби; Баскетбол	1
29	Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	1
30	Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище.	1
31	Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	1
32-34	Пятнашки, успей забрать, до первого броска, кто дольше продержит, кто успеет. Соревнования	3
35-36	Меры безопасности на тренировках по самбо	2

II группа (13-17 лет)

№	Содержание	Количество
1	Инструктаж о ТБ в спортивном зал при занятиях Самбо, гигиенические требования к занимающимся.	1
2	История и развитие самбо, как вида единоборств.	1
3-4	Бег, ходьба, прыжки. ОРУ: махи руками и ногами, наклоны, круговые движения и тд.. Подвижные игры.	2
5-6	Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лежа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания т.п.	2
7-8	Упражнения для развития ловкости: быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения, бег спиной вперёд, движения приставными шагами, прыжки в длину, в высоту и через препятствия.	2
9	Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат	1
10-11	Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	2
12	Кувырок вперёд	1
13	Кувырок назад	1
14	Кувырок через препятствие в длину и в высоту	1
15	Стойка на лопатах	1
16	Гимнастический мост. Колесо	1
17	Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру.	1
18	Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («Волейбольная страховка»)	1
19	Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.	1
20	Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания.	1
21	Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	1
22	Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты	1
23	Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием.	1
24	Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка	1

	под две ноги, передняя подножка, бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	
25-26	Простейшие формы борьбы.	2
27	Футбол; Регби	1
28	Баскетбол	1
29	Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	1
30	Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище.	2
31	Освобождение от захватов.	1
32	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	1
33-35	Пятнашки, успей забрать, до первого броска, кто дольше продержит, кто успеет. Соревнования	3
36	Меры безопасности на тренировках по самбо	1

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Литература для родителей:

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.

Литература для учащихся:

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