

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа с углубленным изучением английского языка № 1210»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» 08 20 17 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Детский спортивный патриотический клуб «Пересвет»
«Общая физическая подготовка с элементами борьбы самбо для детей школьного
возраста»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы программы:

Педагоги дополнительного образования

Акилин Олег Владимирович

Акилин Евгений Олегович

Артеев Иван Семенович

Москва, 2017

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка с элементами борьбы Самбо (самооборона без оружия) это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Она разработана на основе технических требований на ученические разряды Федерации Самбо России с учетом рекомендаций тренеров и преподавателей по Самбо.

Даная программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена, прежде всего, на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят обучающимся осваивать базовые навыки самбо.

Программа ориентирована на детей школьного возраста от 7 до 16 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением элементов техники Самбо.

Занятия в секции начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными стойками в Самбо, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков выполнения физических упражнений и борцовской техники.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке с элементами борьбы Самбо заключается в том, что данные занятия дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Этот материал способствует овладению учащимся жизненно важных навыков самообороны, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесие, вестибулярная устойчивость) способностей. Занятия с использованием элементов борьбы содействуют также воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Актуальность данной программы вызвана самим временем. В современном обществе при большом объеме умственных нагрузок в школе физическая работоспособность школьников практически не растет, что негативно сказывается на здоровье детей. Только насыщенный двигательный режим в физкультурно-спортивных группах дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усиливает интерес к занятиям спортом.

Воспитание физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни является актуальной задачей развития обучающихся.

Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- привлекать его к систематическим занятиям спортом;
- организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать уверенность в своих силах.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время занятий. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и эмоционального благополучия ребенка.

В данной программе предусмотрена многоуровневая система обучения, её смысл заключается в разделении занимающихся по возрастному принципу, с изменением требований к обучающимся, в зависимости от уровня обучения.

Цель программы: обучение элементам техники Самбо, развитие у обучающихся богатой базы двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с элементами техники Самбо, формирование основных двигательных навыков;
- обучение строевым упражнениям;
- изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях Самбо;
- обучение безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам борьбы;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии Самбо; общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии.

Развивающие:

- развитие силовых и волевых качеств;

- развитие духа честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к борьбе Самбо в частности.

Возраст обучающихся по программе: от 7 до 16 лет.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Общая продолжительность – 36 часов в год.

Форма и режим занятий.

Форма проведения занятий – групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Программа предлагает физическую нагрузку из расчета на одну учебную группу 1 час в неделю (1 раз в неделю по 1 часу; 45 мин. + 15 мин. перерыв).
Уровень программы – ознакомительный.

Количество обучающихся в группах: до 17 человек.

Прогнозируемые результаты программы.

К концу обучения учащиеся должны знать и иметь представление:

- правила техники безопасности на занятиях по Самбо;

- краткую историю Самбо;
- требования к форме на занятиях по самбо;
- базовую терминологию, используемую в Самбо;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки.

уметь:

- владеть простейшими элементами борьбы;
- владеть способами контроля за физической нагрузкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять падение на бок с самостраховкой;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с самостраховкой;
- показать разминочные упражнения;
- показать удержания в партере и уходы от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, боковая подсечка, за ногу, с захватом двух ног.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники элементов борьбы Самбо в соответствии с требованиями.

Техника безопасности на тренировках по самбо во время учебного процесса, а также до и после занятий

Техника безопасности на тренировках по самбо до начала занятий.

- Обучающиеся должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие обучающийся должен выходить в спортивной форме и обуви.
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях – браслеты, перстни, часы и так далее.
- С разрешения преподавателя обучающиеся могут приходить на место проведения занятия.
- Перед тренировкой с разрешения преподавателя обучающиеся могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь.
- Услышав команду, обучающиеся должны встать в строй для начала проведения занятия.

Техника безопасности на тренировках по самбо во время занятий.

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях по самбо.
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя.
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке.
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты обучающийся не должен резко останавливаться.
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки.

- Перед выполнением бросковой техники необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов.
- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.
- Обучающимся запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия.
- При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на тренировках по самбо после занятий.

- При необходимости и с разрешения преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.
- Обучающиеся после разрешения преподавателя организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.
- Обучающиеся переодеваются в повседневную одежду и обувь.
- Обучающиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

Учебно-тематический план занятий

по программе «Общая физическая подготовка с элементами борьбы самбо»

Режим занятий – 1 раза в неделю по 1 часа – 36 ч/год

Виды подготовки		Теория	Практика	Всего
1. Теоретическая подготовка		3	-	3
1.1	История возникновения и развития Самбо	1	-	1
1.2	Сведения о соблюдении личной гигиены	0,5	-	0,5
1.3	Техника безопасности во время занятий	0,5	-	0,5
1.4	Правила борьбы Самбо	0,5		0,5
1.5	Этика и ритуал в Самбо	0,5	-	0,5
2. Физическая подготовка		-	10,5	10,5
2.1	Общая физическая подготовка	-	4,5	4,5

Виды подготовки		Теория	Практика	Всего
2.2	Специальная физическая подготовка	-	6	6
3. Техническая подготовка		-	18,5	18,5
3.1	Элементы базовой техники стоек	-	1	1
3.2	Элементы базовой техники захватов	-	1	1
3.3	Техника борьбы в стойке	-	6	6
3.4	Техника борьбы в партере	-	4	4
3.5	Элементы техники перемещений	-	0,5	0,5
3.6	Элементы акробатики: кувырки, самостраховки	-	6	6
4. Контрольные тесты, аттестация		-	4	4
4.1	Участие в соревнованиях	-	1	1
4.2	Сдача нормативов, тестирование	-	3	3
ИТОГО:				36

Режим занятий – 1 раза в неделю по 1,5 часа – 54 ч/год

Виды подготовки		Теория	Практика	Всего
1. Теоретическая подготовка		3	-	3
1.1	История возникновения и развития Самбо	1	-	1
1.2	Сведения о соблюдении личной гигиены	0,5	-	0,5
1.3	Техника безопасности во время занятий	0,5	-	0,5
1.4	Правила борьбы Самбо	0,5	-	0,5
1.5	Этика и ритуал в Самбо	0,5	-	0,5
2. Физическая подготовка		-	17,5	17,5
2.1	Общая физическая подготовка	-	7,5	7,5
2.2	Специальная физическая подготовка	-	10	10

Виды подготовки		Теория	Практика	Всего
3. Техническая подготовка			29,5	29,5
3.1	Элементы базовой техники стойек	-	1	1
3.2	Элементы базовой техники захватов	-	1	1
3.3	Техника борьбы в стойке	-	10	10
3.4	Техника борьбы в партере	-	10	10
3.5	Элементы техники перемещений	-	0,5	0,5
3.6	Элементы акробатики: кувырки, самостраховки	-	7	7
4. Контрольные тесты, аттестация		-	4	4
4.1	Соревнования.	-	1	1
4.2	Сдача нормативов	-	3	3
ИТОГО:				54

Содержание программы:

1. Теоретическая подготовка.

1.1. История возникновения и развития Самбо.

Теория: история развития Самбо, история развития Самбо в России.

1.2. Сведения о соблюдении личной гигиены.

Теория: личная гигиена. Питание и здоровье. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1.3. Техника безопасности во время занятий.

Теория: техника безопасности поведения в зале, культура общения. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

1.4. Правила борьбы Самбо.

Теория: правила борьбы Самбо. Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

2. Физическая подготовка.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

2.1. Общая физическая подготовка

Практика: ходьба, бег (6-8 минут), общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на расслабление всех мышечных групп; прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 180 и 360 градусов, в длину с места; выполнение акробатических упражнений; эстафеты, подвижные игры.

Для развития силы и силовой выносливости: сгибание/разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища. Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки через партнера, выполнение упражнений с помощью партнера.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

- базовая техника, изучение и отработка элементарных движений;
- упражнения на развитие борцовских навыков;
- простейшие действия без контакта с партнером.

3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

3.1. Элементы базовой техники стоек

Практика:

- 1) Правая стойка (правая нога и правое плечо впереди, локти прижаты к туловищу);
- 2) Левая стойка (левая нога и левое плечо впереди, локти прижаты к туловищу);
- 3) Фронтальная стойка (ноги расположены на одном уровне на расстоянии ширины плеч, локти прижаты к туловищу);

3.2. Элементы базовой техники захватов

Практика:

- 1) Верхний захват (рабочая рука держит шиворот «самбовки» соперника, тянущая рука держит ближнюю руку соперника);
- 2) Захват «Диагональ» (рабочая рука держит ближний отворот соперника, тянущая рука держит его ближнюю руку);
- 3) Захват за пояс (рабочая рука держит пояс соперника, охватывая его туловище, а тянущая рука держит его ближнюю руку);

3.3. Техника борьбы в стойке

Практика:

- 1) Бросок задней подножкой;
- 2) Бросок передней подножкой;
- 3) Бросок через бедро;
- 4) Бросок с захватом ног;

3.4. Техника борьбы в партере

Практика:

- 1) Удержание сбоку;
- 2) Уход от удержания сбоку накатом на борцовский мост;
- 3) Переворот соперника на спину рывком за две руки;
- 4) Удержание поперёк;
- 5) Уход от удержания поперёк;

3.5. Элементы техники перемещений;

Практика:

Скользящее перемещение «подшагиванием» вперёд, вперёд-вправо, вперёд-влево, вправо, влево, назад, назад-вправо, назад-влево.

3.6. Элементы акробатики:

Практика:

- 1) Кувырок вперёд;
- 2) Кувырок назад;
- 3) Накаты в упоре головой в ковёр;
- 4) Накаты на борцовском мосту;

- 5) «Самостраховка» вправо, влево;
- 6) «Самостраховка» назад, вперед;
- 7) «Самостраховка» через правое, левое плечо;

4. Контрольные тесты, аттестация.

С целью определения уровня подготовленности учащихся, преподавателем один раз за полугодие проводится тестирование общей физической и технической подготовки.

Тесты:

- отжимание от пола;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- приседания;
- демонстрация борцовских упражнений (переходы с моста на мост, забегания по кругу в упоре головой в ковер);
- правильное выполнение приёмов в стойке и партере;
- знание названий основных захватов и стоек.

Для формирования первичных навыков участия в соревнованиях у детей, а также для воспитания моральных и психологических качеств один раз в год проводятся соревнования внутри группы.

Календарно-тематический план занятий

по программе «Общая физическая подготовка с элементами борьбы самбо для детей школьного возраста» 1-ого года обучения.

Режим занятий – 1 раза в неделю по 1 часа – 36 ч/год

Режим занятий – 1 раза в неделю по 1,5 часа – 54 ч/год

№ занятия	Наименование темы	Часы
1.	Ознакомительное занятие. История самбо. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1/1,5
2.	Техника безопасности и правила поведения в зале. Отжимания от пола. Техника стоек.	1/1,5
3.	Личная гигиена. Кувырок вперед. Упражнение на растяжку «бабочка».	1/1,5
4.	Предупреждение травматизма. Техника перемещения. Приседания.	1/1,5
5.	Эстафеты. Самостраховка на правый/левый бок. Этика и ритуал в самбо.	1/1,5
6.	Самостраховка назад. Упражнение на пресс. Подвижные игры.	1/1,5

№ занятия	Наименование темы	Часы
7.	Профилактика запрещённых приёмов. Выпрыгивания. Самостраховка вперёд.	1/1,5
8.	История самбо. Захват за шею. Бросок задняя подножка.	1/1,5
9.	Кувырок назад. Накаты в упоре головой в ковер. Подвижные игры.	1/1,5
10.	Самостраховка. Отжимания. Шпагат. Подвижные игры.	1/1,5
11.	Повторение теоретических знаний. Удержание в партере сбоку.	1/1,5
12.	Экзамен по теоретической подготовке. Подвижные игры.	1/1,5
13.	Личная гигиена. Приседания. Накаты на борцовском мосту. Задняя подножка.	1/1,5
14.	Упражнения на пресс. Упражнение «бабочка». Самостраховка через плечо. Подвижные игры.	1/1,5
15.	Кувырок назад. Самостраховка. Уход от удержания сбоку.	1/1,5
16.	Приседания. Накаты на борцовском мосту. Подвижные игры.	1/1,5
17.	Бег с изменением направления: боком, спиной. Захват за пояс. Бросок через бедро.	1/1,5
18.	Выпрыгивания. Самостраховка. Акробатическое движение «колесо». Подвижные игры.	1/1,5
19.	Отжимания от пола. Подвижные игры. Борьба в стойке.	1/1,5
20.	Приседания. Строевая подготовка. Переворот на удержание сбоку.	1/1,5
21.	Упражнение на пресс. Накаты в упоре головой в ковёр. Базовая техника стоек. Подвижные игры.	1/1,5
22.	Элементы акробатики – кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках. Подвижные игры.	1/1,5
23.	Растяжка. Бросок за ноги. Борьба в стойке.	1/1,5
24.	Сдача нормативов по физической подготовке. Растяжка.	1/1,5
25.	Повторение техники перемещений из различных стоек. Удержание поперек. Уход от удержания сбоку.	1/1,5
26.	Отжимания от пола. Переходы из положения упор головой в ковёр на борцовский мост и обратно. Бросок задней подножкой.	1/1,5
27.	Борьба в стойке. Приседания. Подвижные игры.	1/1,5
28.	Повторение захватов и уходов от них. Учебные схватки борьбы на захватах. Накаты в упоре головой в ковёр.	1/1,5
29.	Бросок передней подножкой. Удержание сбоку. Эстафеты.	1/1,5
30.	Бросок за ноги. Уход от удержания поперёк. Растяжка.	1/1,5
31.	Скоростно-силовые упражнения: учебные схватки борьбы в партере. Бросок через бедро. Приседания.	1/1,5

№ занятия	Наименование темы	Часы
32.	Техника стоек и перемещений. Борьба в стойке. Накаты в упоре головой в ковёр.	1/1,5
33.	Подвижные игры. Упражнения с партнером по заданию. Повторение изученной техники борьбы в партере.	1/1,5
34.	Тестирование по технической подготовке. Подвижные игры.	1/1,5
35.	Вольные схватки. Имитация соревнований. Правила борьбы самбо.	1/1,5
36.	Соревнования.	1/1,5

Формы оценки полученных знаний

На занятиях по данной программе учащиеся должны приобрести первоначальные технические навыки: основные стойки, захваты и защитные действия, принципы перемещения и сохранения равновесия. Знать общую терминологию, применяемую во время занятий. Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками.

Для контроля приобретенных знаний и умений занимающимися, два раза в год проводятся контрольные занятия. В декабре - контрольная аттестация по физической подготовке, в мае - мини аттестация на разряды, которая может проходить согласно рекомендациям, разработанными федерацией самбо России. Данный контроль ведется по следующим направлениям: теоретический контроль, технический контроль и физический контроль.

Оценка теоретических знаний проводится в форме мини-опроса, по 10-ти бальной системе и ведется по следующей методике: каждому занимающемуся задается по одному вопросу из каждого раздела, указанных ниже. В случае правильного ответа на вопрос ставится оценка 2 балла, если ответ дан не полным или не совсем корректным, оценка 1 балл, если ответ не правильный – 0 баллов. Все баллы сводятся в общую таблицу, где и подсчитывается общая сумма.

Техническая подготовка оценивается по похожему принципу: каждого занимающегося просят продемонстрировать по одному техническому действию из указанных в таблице разделов. Правильная, четкая демонстрация – оценка 2 балла, небольшой дисбаланс и некоординированность – 1 балл, неправильная демонстрация – 0 баллов.

Оценка физической подготовленности осуществляется в соответствии с нормативами, установленными для каждого упражнения. Выполнение или

Методические особенности программы

В основу содержания программы положены следующие *педагогические принципы*:

- ✓ ***Принцип сознательности:*** обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.
- ✓ ***Принцип активности:*** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а также своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.
- ✓ ***Принцип систематичности:*** постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
- ✓ ***Принцип наглядности:*** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.
- ✓ ***Принцип доступности:*** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.
- ✓ ***Принцип личностно-ориентированного обучения:*** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие *методы обучения*: словесные, наглядные и метод практического упражнения.

1. В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Основной формой педагогической деятельности является учебное занятие. Практическое занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть включает в себя: разновидности ходьбы и бега, строевые упражнения, упражнения на внимание, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Основная часть включает упражнения из разделов:

- гимнастики (шпагат, упражнение «бабочка», гимнастический мост),
- легкой атлетики (отжимания, приседания, бег, прыжки)
- самбо (броски из стойки, борцовские приёмы в партере)
- командные эстафеты с конусом
- подвижные игры («крепости», «салки», «забастовка»)

Заключительная часть включает в себя: спокойную ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на внимание, упражнения на развитие гибкости, дыхательную гимнастику.

Каждое занятия начинается с построения и традиционного ритуала приветствия, поклона преподавателю, с целью приобщения школьников к определенному борцовскому этикету. После ритуала ставится задача на конкретное учебно-тренировочное занятие. Разминка, подвижные игры, изучение техники борьбы самбо, применение техники на практике. Заканчивается занятие также построением, подведением итогов, выдачей домашнего задания и традиционным ритуалом.

Условия реализации программы

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для освоения образовательной программы:

- спортивный зал;
- татами (комплект);
- спортивный инвентарь (скамейки, прыгалки, мячи и т.д.)
- гимнастические предметы (гимнастические палки, конусы, обручи, скакалки);
- раздевалки.

Список использованной литературы

1. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры/Под. Ред. Г.С. Туманяна. М.: ФиС 1985
2. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. М.: ФиС 1967
3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. 1998
4. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 -№15.