

Введение

В Концепции модернизации российской системы образования определены важность и значение системы дополнительного, образования детей способствующей развитию склонностей, способностей и интересов социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека государства.

Дополнительное образование детей нельзя рассматривать как придаток к основному образованию, выполняющий функцию расширения возможностей образовательных стандартов. Основное его предназначение удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей.

Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность заниматься той деятельностью, которая отвечает желаниям, интересам и потенциальным возможностям обучающихся. В условиях общеобразовательного учреждения дополнительное образование дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями. Дополнительное образование детей увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием. В дополнительном образовании детей ребенок сам выбирает содержание и форму занятий, может не бояться неудач. С учётом возрастных,

психологических особенностей учащихся на каждом этапе обучения меняются задачи дополнительного образования.

Другая важная роль дополнительного образования детей – его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, в решении своих личных проблем, эмоционально и психологически поддерживать его и определяет место дополнительного образования детей в реализации образовательных стандартов нового поколения.

Для социальной адаптации школьников важно и то, что, включаясь в работу различных творческих объединений по интересам, они оказываются в пространстве разновозрастного общения, приобретающего в современных условиях особую ценность: здесь ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Таковы основные особенности дополнительного образования детей, развивающегося в условиях общеобразовательного учреждения. Совершенно очевидно, что во многом они перекликаются с теми положениями, которые характеризуют деятельность учреждения дополнительного образования детей.

Дополнительное образование детей выполняет еще одну важную роль – расширяет культурное пространство школы. В этой сфере знакомство ребенка с ценностями культуры происходит с учетом его личных интересов, национальных особенностей, традиций его микросоциума. Культурологический подход к образованию дает возможность противостоять перенасыщению ребенка информацией и, как следствие, обнищанию его

души, распаду всей системы наследования культурно-исторического опыта, разобщению поколений, утрате традиций.

Одна из главных задач в сфере дополнительного образования при переходе на ФГОС - доступность образовательных услуг. Развитие дополнительного образования детей в условиях перехода на Федеральные государственные образовательные стандарты в системе образования сочетает в себе:

- воспитание, обучение, социализацию молодого человека;
- создание широкого общекультурного и эмоционально-окрашенного фона для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания;
- осуществление «ненавязчивого» воспитания – благодаря включению детей в лично значимые творческие виды деятельности, в процессе которых происходит «незаметное» формирование нравственных, духовных, культурных ориентиров подрастающего поколения;
- поддерживает и развивает талантливых и одаренных детей;
- формирует здоровый образ жизни;
- осуществляет профилактику безнадзорности, правонарушений и других асоциальных явлений в детско-юношеской среде;
- ориентация школьников, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности (художественной, технической, спортивной и др.),
- на реализацию своих способностей в учреждениях дополнительного образования детей;
- формирования важных личностных качеств.

Таким образом, дополнительное образование детей в общеобразовательном учреждении является той сферой, которая, обладая самоценностью, в первую очередь, ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников целостного восприятия мира, на гармонизацию требований по реализации

образовательного стандарта нового поколения и создание условий для развития индивидуальных интересов и потребностей личности.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой - дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С принятием ФГОС роль дополнительного образования детей существенно возрастает.

Задачи в системе дополнительного образования детей, решение которых требует особого внимания:

- обеспечение гарантий доступности дополнительного образования для всех групп детского населения и учащейся молодежи, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей «группы риска» и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- обеспечение качества, эффективности дополнительного образования детей за счет совершенствования содержания, организационных форм и технологий дополнительного образования детей, обеспечивающих гибкость, вариативность, внутреннее развитие дополнительного образования;
- развитие системы поддержки одаренных детей;

Одним из способов внедрения является реализация дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Самбо». Данная программа является модифицированной и составлена на основе программ по самбо, спортивной аэробики, гимнастики, художественной гимнастики. Она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, аэробики и гимнастики, учебно-тематический план и содержание курса.

Актуальность

Дополнительная образовательная программа, разработана для занятий с девочками старшего дошкольного возраста и учащимися начальных классов общеобразовательных школ. Программа может реализовываться в

учреждениях дополнительного образования и в общеобразовательных школах, том числе и для реализации Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах, и в учреждениях дополнительного образования детей. Материал данной программы представляет собой синтез методик самбо, спортивной аэробики, гимнастики, художественной гимнастики.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Сочетание в этой программе элементов самбо, хореографии, ритмики, аэробики и гимнастики даёт самый оптимальный вариант для всестороннего развития и укрепления здоровья девочек и привлечения их в исторически сложившейся вид спорта в нашем городе борьбу самбо.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что наличие и применение знаний и умений, выходящих за рамки требований стандартов педагогического образования в области индивидуализации образовательного процесса, а также знание в совершенстве содержания преподаваемого предмета, познания в смежных дисциплинах.

Отличительной особенностью программы в том, что она объединяет физкультурно-спортивное и художественное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, танцевальных композиций.

Цель:

создание условий для развития мотивации личности к познанию и творчеству, к совершенствованию физических возможностей, обеспечению эмоционального благополучия ребенка, его профессионального самоопределения и творческой самореализации.

Задачи программы:

Образовательные:

- освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам;
- изучение элементов гимнастики, аэробики и ритмики;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- привить навыки самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Оздоровительные:

- формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного

- режима;
- формировать правильную осанку;
 - прививать жизненно важные гигиенические навыки;

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами:

Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.

"Об образовании в Российской Федерации

Приказ N 1008 от 29 августа 2013 г

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ N 504 Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г.

"Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ N 41 от 04.07.2014

"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...")

Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013

«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Письмо Минспорта России 12.05.2014 (№ ВМ-04-10/2554)

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации

Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013
«О лицензировании образовательной деятельности»

Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013
«О лицензировании образовательной деятельности»

Федеральный закон № 99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) от 04.05.2011

«О лицензировании отдельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013
«Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-
2015 годы»

Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы зависит от периода и задач подготовки.

(Таблица № 1)

период обучения	минимальный возраст зачисления	минимальное число учащихся в группе	количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап			
1 года обучения	3-4 лет	15	4
2 года обучения	4-5 лет	15	4
3 года обучения	5-6 лет	15	6
4 года обучения	6-7 лет	15	6

Продолжительность одного занятия не должна превышать более 30 минут;

Набор проводится в начале учебного года. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется оздоровительная, учебно-тренировочная и воспитательная работа, выполнение нормативных требований, направленные на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Программа включает в себя упражнения ритмической гимнастики, гимнастики у-шу, дыхательной и звуковой гимнастики, психогимнастики, упражнения на тренажёрах, на фитомячах, степах, гимнастических матах, используется направление акробатики, борьбы самбо, приемы самомассажа и точечного массажа, спортивные и подвижные игры.

Занятия проходят с музыкальным оформлением под специально подобранную музыку в зависимости от вида упражнений, преимущественно поточным способом.

II. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

II.1. Сроки реализации

Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Для определения динамики развития обучающихся данная программа делится на два уровня:

1.Ознакомительный этап обучения – срок реализации 2 года.

Часовая нагрузка – 4 часа в неделю.

(1-ый год – 3-4 лет).

основные задачи этапа:

- познакомить детей с элементами строевой подготовки
- обучать детей с базовыми элементами, самбо, гимнастики аэробики, ритмики;
- развивать начальные физические данные детей;
- развивать чувство ритма, музыкальность
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- формирование основ ЗОЖ;
- сохранность контингента;

(2-ой год – 4-5 лет)

основные задачи этапа:

- развитие специальных качеств;
- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- познакомить детей с различными танцевальными стилями;
- овладение необходимыми навыками безопасности при выполнении различных видов упражнений;

- стабильность контингента;
- ознакомить с понятиями:
«ОФП», «СФП», техники и тактики, танцевального рисунка и т.д.;

2. Базовый этап – срок обучения 2 года.

Часовая нагрузка – 6 часов в неделю.

Оздоровление и физическое развитие детей, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

(3-ий год – 5-6 лет)

основные задачи этапа:

- закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях.
- продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам;
- изучение игровых тактических приёмов противоборства с другим человеком.
- освоение детьми движений и связок различных танцевальных стилей, выступления с танцевальными номерами;
- участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке и по упрощённым правилам.
- стабильность контингента;
- морально-волевая подготовка при участии на соревнованиях, показательных выступлениях;

(4-ий год – 6-7 лет)

основные задачи этапа:

- закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях.
- продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам;
- изучение игровых тактических приёмов противоборства с другим человеком.
- освоение детьми движений и связок различных танцевальных стилей, выступления с танцевальными номерами;
- участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке и по упрощённым правилам.
- стабильность контингента;

- знание о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения
- знание правил соревнований по самбо

II.2. Формы организации занятий

В зависимости от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: *групповой, индивидуальной, фронтальной*, а также *самостоятельным* занятиям.

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

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

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

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

II.3. Ожидаемые результаты

Оздоровление и физическое развитие детей, формирование устойчивого интереса к занятиям борьбы самбо по средствам аэробики, гимнастики и ритмики.

Ожидаемые результаты на этапах обучения:

1.Ознакомительный этап

По общей физической подготовке:

- Оздоровление и физическое развитие детей, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Развитие двигательных качеств, выполнение элементов строевой подготовки и ОРУ.
- Сдача контрольных нормативов, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

- Выполнять: базовые и прикладные двигательных навыков присущих единоборствам, специальных упражнений на оценку (простейшие элементы акробатики, самостраховки и т.д.), танцевальные задания.
- Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

- Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики (навыки способов передвижения, самостраховки, взаимопомощи при выполнении технических действий во время занятий, базовые элементы самбо), в соответствии с программным материалом.
- Выполнить на оценку технические действия в соответствии с программным материалом года обучения.
- Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

- Воспитание положительных качеств личности (дисциплинированность, аккуратность, вежливость и т.д.).

По теоретической подготовке:

- Знать и уметь применять на практике программный материал основы (основы ЗОЖ, правила рационального питания, строение и функции организма человека, соблюдение режима дня), соответствующий году обучения.
- Знать простейшие Правила соревнований, их терминологию;

2. Базовый этап

По общей физической подготовке:

- Расширение арсенала двигательных качеств.
- Уметь проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастики, участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке.
- Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, комбинации по аэробике, ритмике, гимнастике;
- Демонстрировать уровень общей физической подготовленности, сдача контрольных нормативов, соответствующий возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

- Выполнять: базовые и прикладные двигательных навыков присущих единоборствам, специальных упражнений на оценку (простейшие элементы акробатики, самостраховки и т.д.), танцевальные задания.
- Демонстрировать уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.
- Принимать участие в показательных выступлениях.

По технико-тактической подготовке:

- Демонстрировать технику выполнения прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- Выполнять основные элементы техники самбо (в связке, в движении, контратакующие действия), в соответствии с программным материалом.
- Демонстрировать технические действия на оценку в соответствии с программным материалом года обучения.
- Проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.
- Применять тактические навыки в соревновательных и учебных схватках.
- Принимать участие в соревнованиях районного уровня.

По психологической подготовке:

- Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
- Применять положительные качества личности (трудолюбия, упорства, целеустремлённости и дисциплинированность и т.д.) в соревновательной и тренировочной деятельности.

По теоретической подготовке:

- Знать правила безопасности при занятиях ФКиС и единоборствами в частности;
- Знать и применять основы ЗОЖ (личная гигиена, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- Знать и применять на практике Правила соревнований;
- Знать устройство и работу организма человека;
- Знать основы техники выполнения двигательных действий.
- Знать историю развития борьбы самбо и оздоровительных видов спорта;
- Знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональность и смысле и направленности воздействия на организм.

Способы проверки результатов

Освоение дополнительных общеразвивающих программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- определение уровня развития физических качеств;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде спорта;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительных общеобразовательных программ, культивируемых в ДЮСШ.

Виды промежуточной аттестации:

1. Входящая диагностика

Входящая диагностика проводится среди вновьпоступивших на обучение в ДЮСШ. Она включает в себя тестовые задания для фиксирования уровня развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скорость).

2. Текущая диагностика

Данная диагностика предусмотрена для определения уровня усвоения пройденного материала по техническим действиям избранного вида спорта. Проводится среди всех учащихся на спортивно-оздоровительном этапе обучения по дополнительным общеразвивающим программам.

3. Промежуточная диагностика

Промежуточная диагностика проводится среди учащихся, освоившие курс дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы. Проводится в конце учебного года среди всех учащихся в ДЮСШ. Диагностика предусматривает сдачу контрольных нормативов по обще-физической, специально-физической подготовке и тестовые задания по техническим действиям в избранном виде спорта и уровень усвоения теоретического раздела программ.

Также для подведения итогов реализации программы подводится результативность в соревнованиях районного и областного уровней, открытые занятия, спортивно-оздоровительные праздники.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебной нагрузки по этапам обучения на 40 учебных недель

Этап обучения	Количество часов при 3-х часовой нагрузки в неделю	Количество часов при 6-х часовой нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный	160	240

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебных часов для СОГ
при 4-х часовой нагрузке в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	м е с я ц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2	Общая физическая	65	7	9	6	7	5	6	6	8	6	5		
3	Специальная физическая	46	4	4	7	5	3	5	5	5	4	4		
4	Технико-тактическая	27	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2		
5	Соревнования, учебно-тренировочные схватки	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
6	Текущая и промежуточная аттестация	3	1			1					1			
7	Медицинское обследование	1	1											
Всего		160	16	18	18	18	12	16	16	18	16	12		

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения учебных часов для СОГ

при 6-ти часовой нагрузке в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	м е с я ц ы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Общая физическая	88	10	10	10	9	5	9	10	9	9	7		
3	Специальная физическая	44	5	7	3	4	3	5	4	5	4	4		
4	Технико-тактическая	67	7	9	7	7	5	6	8	8	5	5		
5	Психологическая	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
6	Соревнования, учебно-тренировочные схватки	16		1	2	2	3	2	2	2	2			
7	Промежуточная и итоговая аттестация	5	1			2					2			
8	Медицинское обследование	2	2											
Всего		240	26	28	24	26	18	24	26	26	24	18		

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

При проведении учебно-тренировочного занятия используется соревновательно-игровой метод организации. Важным достоинством данного метода возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Соревновательно-игровые задания позволяют более разнообразно и эмоционально проводить, повысить моторную плотность урока.

К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность двигательных действий;
- непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в условиях игры или соревнования;

При соединении соревновательного и игрового методов, решая учебно-воспитательные и оздоровительные задачи, в процессе обучения могут использоваться разнообразные физические, специализированные, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их.

В процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить большое внимание развитию физических качеств. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от задач урока. К ним можно отнести соревновательное выполнение упражнений связанные с

беговыми и прыжковыми заданиями, ползание различными способами, игры и эстафеты с инвентарем /мячи, кубики и т. д./.

Задачи специальной физической подготовки непрерывно связаны с совершенствованием техники и тактики двигательного действия. Для преимущественного развития того или иного качества используются специальные подводящие упражнения, которые можно выполнять в соревновательно-игровых условиях. Двигательные качества в соревновательно-игровой деятельности наиболее успешно развиваются с применением комплексного подхода, заимствованные из различных видов спорта.

Под технической подготовкой в соревновательно-игровой деятельности подразумевается педагогический процесс, направленный на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных приемов и обязательное её закрепление в игровой и соревновательной деятельности. По мере усвоения изучаемого навыка или умения перед учащимися ставится задача закрепление его техники и дальнейшего совершенствования в направлении усиления динамики движений, максимальной оптимизации, применение навыков и умений в самых различных условиях действий с наибольшей эффективностью. Для этого необходимо увеличить число повторений в более сложных, непривычных условиях. Это позволяет учащимся вырабатывать гибкие навыки и умения, целесообразное соотношение простых и вариативных повторений совершенствуемого задания.

Успешно закрепленная в соревновательно-игровой деятельности всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактически действий.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать соревновательно-игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействия с партнером.

Под индивидуальными действиями понимают целесообразность применение наборов технических упражнений или игровых приёмов в игре, для чего необходимо овладеть способами передвижения, умением выбирать место для ведения игры, а также наиболее целесообразный способ действия в сложившейся соревновательно-игровой ситуации. При обучении индивидуальным тактическим действиям используются упражнения для выполнения самых разнообразных приемов в пассивном или активном противодействии партнера.

Групповая тактика предусматривает участие в соревновательно-игровых действиях двух или более учащихся. Групповые тактические действия могут быть при нападении или защите. Тренировка групповых действий начинается с изучения взаимодействия двух учащихся в упражнениях при встречных или параллельных перемещениях. Затем переходят к взаимодействию трех или более играющих.

Командные действия предполагают выбор способов взаимодействия при ведении соревнования или игры членов всей команды. На этот выбор влияет тактическая схема игры команды противника, её техническая и психологическая подготовка. Успех решения тактических задач зависит от технической подготовки исполнителей, их творчества и организационного выполнения замысла.

Психологическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств учащихся. Формирование и воспитание волевых качеств развивается в процессе проявления двигательной деятельности в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Необходимо создавать соревновательные и игровые условия на преодоление усталости, сохранения самообладания, регулирования эмоционального состояния при этом сохраняя высокую работоспособность в трудных условиях спортивного противоборства. При использовании таких заданий развиваются и закрепляются сильные стороны характера с проявлением стойкости, уверенности, решительности и выдержки, упорства и настойчивости.

В соревновательно-игровой практики психологическая подготовка осуществляется следующими методами:

- 1) метод упражнения на преодоления трудностей;
- 2) методом настраивающих упражнений (с целью настраивания ученика на необходимое психическое состояние);
- 3) методом идеомоторных упражнений (мысленное продумывание действий, позволяющее воспроизводить и конкретизировать будущую двигательную деятельность);
- 4) методом психолигурирующей тренировки, позволяющей с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность;

Рекомендации по воспитанию волевых качеств в соревновательно-игровой обстановке всегда должны соответствовать возрастным возможностям учащихся.

В любых коллективах очень важно проводить обсуждение соревнования или проведенной игры.

4.1. Примерный учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	<i>при 4-х часовой нагрузке в неделю</i>	<i>при 6-ти часовой нагрузке в неделю</i>
1	ТЕОРИЯ	10	10
	Правила безопасности на занятиях	1	1
	Основы в борьбе самбо	2	2
	Значение таких видов как аэробики, ритмической гимнастики, гимнастики	2	2
	Гигиена занятий	1	1
	Биология человека и основы ЗОЖ	1	1
	Понятия ОФП и СФП	1	1
	Общие понятия о технике	1	1
	Правила соревнований	1	1
	Морально-волевая подготовка	1	1
2	ОФП	65	88
	Общезаключительные упражнения из разделов борьбы самбо, аэробики, ритмической гимнастики, гимнастики (выполнение упражнений сопровождается музыкальным оформлением)	22	56
	Общезаключительные упражнения с предметами	20	32
	Подвижные игры	23	23
3	СФП	46	44
	Специально-физические упражнения из разделов борьбы самбо, аэробики, ритмической гимнастики, гимнастики	22	18
	Акробатика	12	14
	Самостраховка	12	12
4	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	27	67
	Технические действия борьбы самбо	9	37
	Тактические действия борьбы самбо	6	14
	Тактические навыки в соревновательно-игровых заданиях	2	4
	Технико-тактические действия в аэробиических, ритмических, гимнастических композициях	10	12
5	Психологическая подготовка	0	8
6	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ	3	5
7	Соревнования, учебно-тренировочные схватки, показательные выступления по всем изучаемым видам	8	16
8	МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	1	2

ВСЕГО	160	240
-------	-----	-----

Список литературы

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста.- М.: Физкультура и спорт,2007
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка – М.1993.
3. Астахов А.М., Тищенко И.И., Извеков В.В. Самбо для женщин. – Саранск. Мордовское книжное издательство.1991.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.,2000.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателя детского сада.- М. «Просвещение», 1986.
7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. И доп. – М.: «Просвещение», 1976.
8. Винер И.А, Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.- М. «Просвещение», 2011.
9. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. / Гаткин Е.Я. – М.: «Лист», 1997. - 176 с.
10. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг.- Ростов н/Д: «Фитнес», 2004. – 256с.
11. Детские подвижные игры./Сост. В.И.Гришков.- Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.-96с.
- 12.Ионов С.Ф. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. / Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
- 13.Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Учебное пособие. / Колесов Д.В., Маш Р.Д. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
- 14.Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушение осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт.,2003.-176с.:ил.

15. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приёмов самозащиты. / Крупник Е.Я. – М.: 1997. – 82 с.
16. Основы первой доврачебной медицинской помощи: Учебное пособие для студентов педагогического института. / Сост. Рыбаков А.И. – Арзамас: Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П. Гайдара, 1998. – 86 с.
17. Рудман Д.Л. Самбо. / Рудман Д.Л. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 216 с.
18. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. / Соколов Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
19. Сонин Н.И. Биология. 8 кл. Человек: Учебник для общеобразовательных учреждений / Сонин Н.И., Сапин М.Р. – 4-е издание. – М.: Дрофа, 2002. 216 с.
20. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продлённого дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»-М.:ТЦ Сфера, 2003.-144с.
21. Шеффер И.В. Дружить с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
22. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях./ Чичикин В.Т. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 132 с.
23. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. / Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
24. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. / Эйгинас П.А. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.