

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района
Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Девлезеркино Е.А.Петов

Приказ № 221-од



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

Возраст: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Аглиуллин Ильшат Набиуллович,
педагог дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	2
Учебный план 1 года обучения.....	10
Программный материал.....	10
Учебный план 2 года обучения.....	12
Программный материал.....	12
Учебный план 3 года обучения.....	14
Программный материал.....	14
Методическое обеспечение программы.....	15
Список литературы.....	19

Пояснительная записка

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране **национальным и приоритетным** видом спорта.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния

улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

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

Логика изложения и содержание программы основана на положениях и нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04. 09.2014);
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением

Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

- Письмо Министерство спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе самбо составлена на основе авторской образовательной программы по борьбе самбо тренера-преподавателя МОУ ДОД ДЮСШ г. Гаврилов-Ям Ярославской области Малкова Александра Львовича для всех видов спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта по подготовке спортсменов малых городов и результатов научных исследований. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

Задачи программы.

1. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Социальная адаптация детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Сроки реализации: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год 144 часа в группе 1 года обучения, 3 раза в неделю по 2 часа, за год 216 часов в группах 2 и 3 годов обучения. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 2-8 классов (возраст учащихся – 8-14 лет). В спортивно-оздоровительные группы (СОГ)

по борьбе самбо зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо независимо от их одаренности, способности, отнесенные по состоянию здоровья к I, II или III группам. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. На занятиях рекомендуется использовать дифференцированный подход (задания планировать с учётом возраста обучающихся, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку).

Место проведения: спортивный зал начальной школы ГБОУ СОШ (ОЦ) с.Челно-Вершины

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать воспитанники по завершении обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Требования к результатам изучения учебного материала выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком в спортивно-оздоровительной группе.

Результаты освоения программного материала в спортивно-оздоровительных группах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения

учебного материала по лыжным гонкам. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности в лыжные гонки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами лыжной подготовки;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по самооздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий по лыжным гонкам, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания на занятиях по самбо, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание борьбы самбо как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий борьбой самбо для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного занятия борьбой самбо. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лыжной гонки. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития борьбы самбо в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия борьбой самбо по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Первый год обучения

Целью 1 года обучения является обеспечение:

- насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
- отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Развить простейшие двигательные навыки.
4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Темы занятий	Количество	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы	10	8
3	Техника само страховки	6	25
4	Техника борьбы в стойке	2	19
5	Техника борьбы лёжа	2	19
6	Простейшие способы само защиты от захватов и обхватов	2	13
7	Простейшие способы защиты от удержании	2	13

8	Подвижные спортивные игры, эстафеты	-	30
9	Соревнования	1	2

Итого: 144 часа

Содержание изучаемого курса

Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Рандат. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом за шею, бросок через бедро, бросок проход в ноги по диагонали с захватом отворот.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за два рукава, отворот, за шею, за пояс. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы защиты от удержания. Ухода от удержания с боку захватом за голову в партере: (подбивом с моста и отключением дальней ноги), от удержания поперек с разными захватами перекатом в правый и левый бок.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты, футбол, баскетбол, Регби, Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Второй год обучения

Целью 2 года обучения является обеспечение:

- укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки;
- высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;
- формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.
2. Обучение технике борьбы самбо.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
4. Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
5. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	2	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	1	10
3.	Основы тактики спортивного самбо.	4	-
4.	Техника борьбы в стойке.	4	30
5.	Техника борьбы лежа.	4	30
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	4	
7.	Защита от захватов в стойке.	2	10
8.	Защита от удержания в партере.	2	10
9.	Защита от захватов и обхватов.	2	10
10.	Подвижные и спортивные игры.	-	21
11.	Отработка приемов.	-	30
12.	Учебные схватки в стойке и в партере.	-	30
13.	Соревнования.		10

Итого: 216 ч.

Содержание изучаемого курса

Вводное занятие: Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Тема 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Тема 3: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг

колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Защита от захватов в стойке. Блокирования атакующей руки партнера, срывы двумя рукавами, с захватом одной отворот, с помощью туловища.

Тема 8: Защита от удержания в партере. Ухода от удержания с боку захватом за голову в партере: (подбивом с моста и отключением дальней ноги), от удержания поперек с разными захватами перекатом в правый и левый бок.

Тема 9: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий обхват - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за куртку, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 10: Подвижные спортивные игры, эстафеты, футбол, баскетбол, Регби, Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 11: Отработка приемов. Передняя подножка, задняя подножка с захватом за шею, бросок через бедро, плечо со стойки, плечо с колен, проход в ноги. Броски на скорость на количество.

Тема 12: Учебная схватка в стойке и в партере. 4X4, с односторонним сопротивлением 1 го номера, 2 го номера, смена партнера через 30сек, через 60сек, борьба на выносливость по 5мин.

Тема 13: Соревнования. Участие в соревнованиях. Анализирования соревнований.

Третий год обучения

Целями 3 года обучения является обеспечение:

- дальнейшего укрепления здоровья занимающихся в объединении детей;
- развития специфических для борьбы физических качеств: быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений;
- отбора перспективных детей для продолжения занятий в ДЮСШ;
- получения навыков самообороны.

Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений и обучение технике и основам тактики борьбы.
2. Изучение правил борьбы самбо.
3. Изучение приёмов самообороны.
4. Участие в соревнованиях, агитационно-массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом (показательные выступления).
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных норм для получения юношеских спортивных разрядов.

6. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	2	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	1	10
3.	Основы тактики спортивного самбо.	4	-
4.	Техника борьбы в стойке.	4	30
5.	Техника борьбы лежа.	4	30
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	4	
7.	Защита от захватов в стойке.	2	10
8.	Защита от удержания в партере.	2	10
9.	Защита от захватов и обхватов.	2	10
10.	Подвижные и спортивные игры.	-	21
11.	Отработка приемов.	-	30

12.	Учебные схватки в стойке и в партере.	-	30
13.	Соревнования.		10

Итого: 216 ч.

Содержание изучаемого курса

Вводное занятие: Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Тема 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Тема 3: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Защита от захватов в стойке. Блокирования атакующий руки партнера, срывы двумя рукавами, с захватом одной отворот, с помощью туловища.

Тема 8: Защита от удержания в партере. Ухода от удержания с боку захватом за голову в партере: (подбивом с моста и отключением дальной

ноги), от удержании поперек с разными захватами перекатом в правый и левый бок.

Тема 9: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий обхват - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за куртку, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 10: Подвижные спортивные игры, эстафеты, футбол, баскетбол, Регби, Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 11: Отработка приемов. Передняя подножка, задняя подножка с захватом за шею, бросок через бедро, плечо со стойки, плечо с колен, проход в ноги. Броски на скорость на количество.

Тема 12: Учебная схватка в стойке и в партере. 4X4, с односторонним сопротивлением 1 го номера, 2 го номера, смена партнера через 30сек, через 60сек, борьба на выносливость по 5мин.

Тема 13: Соревнования. Участие в соревнованиях. Анализирования соревнований.

Методическое обеспечение

Организация занятий.

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

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. 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.

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. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От педагога требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Материально-техническое обеспечение.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) 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.

Место проведения спортивный зал ГБОУ СОШ (ОЦ) с.Челно-Вершины

оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия:

Борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт.

Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.

Борцовское чучело - 1 шт.

Канат -1 шт.

Тренажёры.

Набор гантелей, гири и штанг.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе самбо, усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движений, изучить 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приёмы) спортивного самбо, участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физподготовку, овладеть навыками базовой техники и получить основы тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя. Изучить правила проведения соревнований по спортивному самбо и участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо, выполнить 3 юношеский разряд

по борьбе самбо, научиться делать несколько приёмов самообороны от захватов, обхватов.

Формы проверки результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня (обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к I группе). Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо или дзюдо, а также получить спортивный разряд по самбо.

Кроме соревнований обязательно проводится **тестирование основных и специальных физических качеств** (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы (обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к I, II, III группе).

Меры безопасности при проведении занятий по самбо

Требования к руководителю занятий

1. Постоянно контролировать обучающихся. Следить за тем, чтобы все выполняли требования педагога.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать обучающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из обучающихся 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 обучающимся

1. Внимательно слушать команды педагога. Запрещается выполнение приемов 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 спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом педагогу.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
7. Без разрешения педагога не покидать место занятий.
8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды педагога.

Список литературы

1. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
2. Голомазов Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов
3. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП. М., 1996 г.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
5. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
7. Харлампиев А. А. Борьба самбо, «Ф и С», 1964 г
8. Харлампиев А.А. Система самбо, «Файр-пресс», Москва 2004 г.