**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

***УТВЕРЖДАЮ:***

***Директор НЧ СОУ «Школа радости»***

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А. Ременяк/*

*(дата)*

***М.П.***

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**секции "Самбо"**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-10 ЛЕТ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Составитель: Боброва Светлана Олеговна,

учитель физической культуры

2019г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секции "Самбо" разработана для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 7-10 лет и включает в себя ознакомительный уровень подготовки. Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. В примерной программе учебного предмета "Физическая культура" для образовательных рекомендаций, реализующий программы начального, основного и среднего общего образования, рекомендуется вводить занятия с элементами самбо. Актуальность программы обусловлена в первую очередь тем, что самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Цели и задачи**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

**Задачи:**

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. развивать физические качества обучающихся, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

**Планируемые результаты**

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

**Способы определения результативности**

* беседы;
* устные опросы;
* выполнение нормативов;
* конкурсы, смотры, соревнования.

**Виды контроля**

* входной контроль с целью определения уровня подготовки для занятий самбо
* текущий контроль в форме выполнения нормативов с целью выявления динамики результатов обучающихся;
* итоговый контроль в форме соревнований

**Основные формы работы**

На занятиях используются формы и методы работы словесные (рассказ, объяснение);наглядные (показ приемов);практические (тренировка). Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями. Практический материал программы составляют следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; контрольно-переводные нормативы; участие в соревнованиях; воспитательная работа. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

**Режим и формы занятий**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Наполняемость группы 10 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность 40 минут.

**Учебно-тематический план**

I год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Темы занятий | Количество  часов | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводные занятия | 2 |  |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | 1 | 5 |
| 3 | Техника самостраховки | 2 | 10 |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 10 |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 10 |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 2 | 10 |
| 7 | Подвижные игры | 1 | 14 |
| 8 | Итоговое занятие |  | 1 |
|  | Итого: | 10 | 60 |
|  | Всего часов | 70 часов | |

**Содержание**

**Вводное занятие**

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

**Простейшие акробатические элементы**

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

**Техника самостраховки**

Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. **Техника борьбы в стойке** Изучениетехники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

**Техника борьбы лёжа**

Изучениетехники 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. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

**Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.  Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Подвижные игры**

Игры-задания и подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

**Итоговое занятие.** Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

**Учебно-тематический план**

II год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | |
|  |  | Теория | Практика |
| 1. | Вводные занятия | 1 |  |
| 2. | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы | 1 | 10 |
| 3. | Основы тактики спортивного самбо | 1 |  |
| 4. | Техника борьбы в стойке | 1 | 10 |
| 5. | Техника борьбы лежа | 1 | 10 |
| 6. | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо | 1 |  |
| 7. | Защита от захватов и обхватов | 1 | 10 |
| 8. | Учебные схватки на выполнение изученных приемов | 1 | 10 |
| 9. | Подвижные игры | 1 | 10 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 | 1 |
|  | Итого: | 10 | 60 |
|  |  | Всего часов: 70 | |

**Содержание**

**Вводное занятие**

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

**Техника самостраховки**

Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки. 

**Тактика спортивного самбо**

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Техника борьбы в стойке**

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

**Техника борьбы лёжа**

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

**Правила проведения соревнований по самбо**

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

**Простейшие приёмы защиты и обхватов**

Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Учебные схватки на выполнение изученных приемов**

**Подвижные игры**

Игры-задания и подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

**Итоги года**

Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

**Программный материал для практических заданий**

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

***Общеразвивающие упражнения****.*

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.  Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

**Упражнения с партнером.**

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

-"Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

**Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени:*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

**Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

**Календарный тематический график**

**I год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Планируемые сроки | Скорректированные сроки |
| 1 | История и развитие самбо в России | 03.09 |  |
| 2 | Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. | 05.09 |  |
| 3 | Знакомство с простейшими акробатическими элементами | 10.09 |  |
| 4-8 | Выполнение акробатических элементов | 12.09  17.09  19.09  24.09  26.09 |  |
| 9-20 | Техника самостраховки | 01.10  03.10  08.10  10.10  15.10  17.10  22.10  24.10  05.11  07.11  12.11  14.11 |  |
| 21-31 | Техника борьбы в стойке | 19.11  21.11  26.11  28.11  03.12  05.12  10.12  12.12  17.12  19.12  24.12 |  |
| 32-42 | Техника борьбы лёжа | 26.12  14.01  16.01  21.01  23.01  28.01  30.01  04.02  06.02  11.02  13.02 |  |
| 43-54 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 28.02  20.02  25.02  27.02  03.03  05.03  17.03  19.03  24.03  26.03  31.03  02.04 |  |
| 55-69 | Подвижные игры | 07.04  09.04  14.04  16.04  21.04  23.04  28.04  30.04  05.05  07.05  12.05  14.05  19.05  21.05  26.05 |  |
| 70 | Итоговое занятие. Обсуждение результатов: удачи и неудачи | 28.05 |  |

**II год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Планируемые сроки | Скорректированные сроки |
| 1 | Вводное занятие. Правила и техника безопасности на занятиях самбо | 03.09 |  |
| 2-12 | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы | 05.09  10.09  12.09  17.09  19.09  24.09  26.09  01.10  03.10  08.10  10.10 |  |
| 13 | Основы тактики спортивного самбо | 15.10 |  |
| 14-24 | Техника борьбы в стойке | 17.10  22.10  24.10  05.11  07.11  12.11  14.11  19.11  21.11  26.11  28.11 |  |
| 25-35 | Техника борьбы лежа | 03.12  05.12  10.12  12.12  17.12  19.12  24.12  26.12  14.01  16.01  21.01 |  |
| 36 | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо | 23.01 |  |
| 37-47 | Защита от захватов и обхватов | 28.01  30.01  04.02  06.02  11.02  13.02  28.02  20.02  25.02  27.02  03.03 |  |
| 48-58 | Учебные схватки на выполнение изученных приемов | 05.03  17.03  19.03  24.03  26.03  31.03  02.04  07.04  09.04  14.04  16.04 |  |
| 59-69 | Подвижные игры | 21.04  23.04  28.04  30.04  05.05  07.05  12.05  14.05  19.05  21.05  26.05 |  |
| 70 | Итоговое занятие. Обсуждение результатов: удачи и неудачи | 28.05 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

* мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
* гимнастические палки
* маты
* мячи
* скакалки
* гантели
* утяжелители

**Список литературы**

1. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. М.: просвещение, 2019
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. М.: ТВТ "Дивизион", 2011
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
4. Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО.  Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 30.08.2019  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО.  Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / А.С. Орлова /  (дата) |