

**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

2020 г.

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	8
4	Техника борьбы в стойке	1	8
5	Техника борьбы лёжа	1	8
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	8
7	Подвижные игры	1	12
8	Итоговое занятие		1
	Итого:	10	50
	Всего часов	60 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** Изучение техники 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

Изучение техники 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	8
3.	Основы тактики спортивного самбо	1	
4.	Техника борьбы в стойке	1	8
5.	Техника борьбы лежа	1	8
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	1	
7.	Защита от захватов и обхватов	1	8
8.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	1	10
9.	Подвижные игры	1	8

10	Итоговое занятие	1	
	Итого:	10	50
		Всего часов: 60	

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

Общеподготовительные 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 (самоохранки).
 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	01.10	
2	Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.	06.10	
3	Знакомство с простейшими акробатическими элементами	08.10	
4-8	Выполнение акробатических элементов	13.10 15.10 20.10 22.10 03.11	
9-18	Техника самоохранки	05.11 10.11 12.11 17.11 19.11 24.11 26.11 01.12 03.12	

		08.12	
19-27	Техника борьбы в стойке	10.12 15.12 17.12 22.12 24.12 12.01 14.01 19.02 21.01	
28-36	Техника борьбы лёжа	26.01 28.01 02.02 04.02 09.02 11.02 16.02 18.02 23.02	
37-46	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	25.02 02.03 04.03 16.03 18.03 23.03 25.03 30.03 01.04 06.04	
47-59	Подвижные игры	08.04 13.04 15.04 20.04 22.04 27.04 29.04 04.05 06.05 11.05 13.05 18.05 20.05	
60	Итоговое занятие. Обсуждение результатов: удачи и неудачи	25.05	

II год обучения

№ п/п	Тема	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
1	Вводное занятие. Правила и техника безопасности на занятиях самбо	01.10	

2-10	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	06.10 08.10 13.10 15.10 20.10 22.10 03.11 05.11 10.11	
11	Основы тактики спортивного самбо	12.11	
12-20	Техника борьбы в стойке	17.11 19.11 24.11 26.11 01.12 03.12 08.12 10.12 15.12	
21-29	Техника борьбы лежа	17.12 22.12 24.12 12.01 14.01 19.02 21.01 26.01 28.01	
30	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	02.02	
31-39	Защита от захватов и обхватов	04.02 09.02 11.02 16.02 18.02 23.02 25.02 02.03 04.03	
40-50	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	16.03 18.03 23.03 25.03 30.03 01.04 06.04 08.04 13.04 15.04	

		20.04	
51-59	Подвижные игры	22.04 27.04 29.04 04.05 06.05 11.05 13.05 18.05 20.05	
60	Итоговое занятие. Обсуждение результатов: удачи и неудачи	25.05	

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>

<p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 25.08.2020</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Заместитель директора по ВР _____</p> <p>/ <u>А.С. Орлова</u> /</p> <hr/> <p>(дата)</p>
---	---