

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
САМБО**

Возраст учащихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»: физкультурно-спортивная, **уровень освоения** – общекультурный.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения самбо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки самбистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях годовой подготовки.

Актуальность программы.

Развиваясь в условиях мегаполиса, очень важно посмотреть со стороны на свой образ жизни. Именно их, наших детей, необходимо, в первую очередь, привлекать к активному образу жизни, помочь почувствовать потребность в занятиях физической культурой.

Сейчас нет нужды доказывать, что физическая культура и спорт стали в нашей стране органической частью общей культуры и воспитания подрастающего поколения, необходимы абсолютно каждому ребенку.

Многими научными исследованиями доказано, что целенаправленная двигательная активность является залогом нормального физического развития, повышает сопротивляемость организма заболеваниям и работоспособность.

Благотворно воздействуя на жизненные силы человеческого организма, спорт является наиболее эффективным средством массового оздоровления людей. Игровой характер спорта, его высокая эмоциональность, положительное влияние на психику делают его одной из важнейших форм организации активного отдыха.

В представленной программе в качестве основного принципа организации учебнотренировочного процесса предлагается спортивно-игровая направленность занятий, предусматривающая широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо.

При организации образовательного процесса учитывается, что в объединении могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья. Они постоянно находятся в поле зрения педагога, чтобы ребята могли видеть и слышать его. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой самбо. Развитие у юных борцов таких качеств, как смелость, решительность, выдержка, настойчивость, инициативность, а также воспитание

моральных качеств - честность, скромность, бережливость, трудолюбие, целеустремлённость, патриотизм и многих других средствами борьбы самбо заставляют родителей по-другому выстраивать свои отношения с детьми.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Примерные темы для обсуждения с родителями.

1. Правила и условия приёма детей в секцию борьбы.
2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание.
3. Особенности физического развития детей.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой.
5. Организация летнего отдыха детей.

Родительские собрания проводятся дважды в год, а так же в течение учебного года в форме индивидуальных встреч и бесед.

Одной из важных форм работы с юными борцами является организация и выезд на летние учебно-тренировочные сборы в загородные лагеря. Бесспорно, всё, чему научились воспитанники на занятиях в течение учебного года, закрепляется и совершенствуется в условиях пребывания в загородном спортивно-оздоровительном комплексе. Свежий воздух, закаливающие процедуры, чёткое соблюдение тренировочных занятий, режима дня, питания, медицинское сопровождение, нахождение в коллективе единомышленников во главе с тренером, заставляют ребят иначе относиться к занятиям борьбой. Раскрываются такие черты характера, как воля, трудолюбие, целеустремлённость, чувство коллективизма, бережливость и т.д. Прохождение учебно-тренировочных сборов, наблюдение за каждым из воспитанников позволяет тренеру выстраивать дальнейший процесс занятий.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-9 лет. В группу зачисляются учащиеся образовательных школ, как мальчики, так и девочки, имеющие допуск врача. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной. Для учащихся, кто не смог пройти обучение по программе по состоянию здоровья или не сдачи нормативов, предоставляется возможность пройти повторное обучение в группах в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Объем и срок реализации программы

Образовательная программа рассчитана на 1 год, 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 72 часа в год

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом средствами борьбы самбо.

Задачи

Обучающие:

- научить основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия; - научить правильно дышать и двигаться, - сформировать начальные навыки борца.

Развивающие:

- привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться.
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся.

- снизить уровень заболеваемости; развить потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми, чувство личной ответственности;
- воспитывать трудолюбие, упорство при занятиях борьбой.

Условия реализации образовательной программы.

Программа предназначена для детей 7-9 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа формируется с учетом возраста и физической подготовленности детей. Содержание программы направлено на поэтапное усвоение учебного материала. Количество детей в группе составляет - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Для учащихся, кто не смог пройти обучение по программе по состоянию здоровья или не сдачи нормативов, предоставляется возможность пройти повторное обучение в группах в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта» или педагог, прошедший переподготовку по данному виду спорта.

Формы проведения занятий

Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- работа в малых группах.

Формы проведения занятий

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке:

спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов);

- соревнования;

- выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные сборы;

- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Форма организации учебной деятельности носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах, парах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально.

Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей.

Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы.

Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра).

Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Материально-техническое обеспечение программы

Маты гимнастические страховочные – 53

Татами – 40

Гриф для штанги -2

Гимнастические палки 2 кг, 3кг, 4 кг – 12

Диски для штанги – 18

Мешок боксёрский -1

Гимнастическая стенка – 6

Канаты гимнастические – 2

Перекладина навесная – 3

Брусья навесные – 1

Брусья стационарные - 1

Набивные мячи – 20

Фитбол - 1

Манекены (три весовые категории) – 3

Гантели

Скакалки

Спортивные тренажёры

Наглядные пособия (обучающие стенды)

Индивидуальная спортивная форма (кимоно), сменная обувь.

Планируемые результаты:

Личностные Учащиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие;

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль;

Предметные

Учащиеся научатся:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль
2.	Подвижные игры	14	7	7	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	14	7	7	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	12	5	7	
4.	Специальная физическая подготовка	14	7	7	Наблюдение
5.	Эстафеты	14	4	10	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
Итого:		72	31	41	

Учебный план

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

Задачи:

Обучающие:

- научить основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научить правильно дышать и двигаться;
- сформировать начальные навыки борца.

Развивающие:

- развивать хорошую общефизическую подготовку;
- прививать навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувиркаться;
- развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых;
- способствовать снижению уровня заболеваемости и формировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию у учащегося ценные нравственные и морально-

волевые качества,

- воспитывать чувство товарищества и взаимопонимание между воспитанниками; чувство личной ответственности.

Рабочая программа рассчитана для учащихся 1-3 классов, имеющие желание заниматься борьбой самбо.

Планируемые результаты:

Личностные Учащиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие;

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль;

Предметные

Учащиеся научатся:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

После освоения программы первого года обучения учащиеся освоят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки партнёра и само страховки, действия, связанные с ритуалом борьбы самбо. Сформируют и освоят базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия. Будут знать правила поведения и технику безопасности во время проводимых занятий. Научатся применять теоретические знания на практике.

Занятие-тренировка на первом году обучения достаточно условно, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через посещение вместе с родителями, педагогом соревнований различного уровня.

Учащиеся должны выполнить зачётные переводные требования по ОФП и технической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5		

2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).	1	0,5	0,5		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами	1	0,5	0,5		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.	1	0,5	0,5		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).	1	0,5	0,5		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Стойки. Передвижения. Повороты. Упоры, нырки, уклоны.	1	0,5	0,5		
8.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила	1	0,5	0,5		

	спортивных игр.					
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги	1	0,5	0,5		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0,5	0,5		
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка Падения. Страховка и самостраховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
12.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (скоростно-силовые способности). Эстафеты с набивными мячами.	1	0,5	0,5		

16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
18.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки;	1	0,5	0,5		
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Стойки. Передвижения. Повороты. Упоры, нырки, уклоны. Падения. Страховка и само страховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
21.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Падения. Страховка и само страховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		

24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.	1	0,5	0,5		
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
27.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5		
30.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «передняя подножка». Удержание «сбоку»	1	0,5	0,5		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		

32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
33.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для комплексного развития качеств.	1	0,5	0,5		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «передняя подножка». Удержание «сбоку»	1	0,5	0,5		
35.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
36.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1		1		
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
38.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для комплексного развития качеств.	1	0,5	0,5		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «через бедро». Удержание «поперек»	1	0,5	0,5		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических	1	0,5	0,5		

	качеств. Гибкость.					
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1		1		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
46.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «через бедро». Удержание «поперек»	1	0,5	0,5		
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты с бегом	1		1		

	и прыжками с набивными мячами.					
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Гибкость.	1	0,5	0,5		
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
51.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка . Борьба в стойке	1	0,5	0,5		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
55.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).	1		1		

57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1		1		
59.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Ловкость.	1	0,5	0,5		
61.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1		
62.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «Отхват». Удержание со стороны головы. Борьба в партере.	1	0,5	0,5		

64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.	1		1		
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка изученных бросков. Борьба в стойке	1	0,5	0,5		
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.	1	0,5	0,5		
68.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «Отхват». Удержание со стороны головы. Борьба с судейством.	1	0,5	0,5		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.	1		1		
71.	Итоговое занятие	1		1		
72.	Итоговое занятие	1		1		
Итого		72	31	41		

Содержание программы

1. Введение. Теория.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с учащимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

Практика. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения самбо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

2. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее

количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнать. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности на занятии. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты

головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Демонстрация основных положений в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).

Практика.

Упражнения для освоения группировки

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лёжа, сидя и в приседе.

- Перекаты. Перекат назад. Перекаты с боку на бок.

- Кувырки. Кувырки назад. Кувырок вперёд через плечо.
- Кувырок с прыжка.

Упражнения для освоения падений вперёд с опорой на руки

Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

Приняв положение в упоре лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук.

- Падение вперёд из основной стойки.
- Падение вперёд при захвате ног сзади.
- Падение вперёд с отягощением.
- Падение вперёд перекатом на груди.
- Падение вперёд с прыжка перекатом на груди.
- Падение вперёд перекатом на животе.

Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.

- Падение в сторону при захвате ног спереди.
- Падение в сторону с опорой на руки.
- Падение назад прогнувшись.

Упражнения для освоения падений на спину

Освоение падений на спину следует начинать с изучением конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50* по отношению к туловищу.

Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

Упражнение для освоения падений на бок

Освоение падений на бок следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

- Падение на бок, стоя спиной к партнёру.
- Падение на бок, стоя лицом к партнёру.
- Падение на бок кувырком вперёд через руку партнёра.
- Падение на бок кувырком вперёд через препятствие.
- Падение на бок вращением.

Страховка

Под страховкой понимают действия преподавателя, тренера или занимающегося, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений, приёмов и действий самозащиты.

Страховка с поддержкой партнёра.

- При падении кувырком вперёд через руку партнёра.
- При падении через партнёра, усложнённое толчком.
- При падении через партнёра со скручиванием, усложнённое толчком.
- При падении после броска через спину партнёра.
- При падении после захватов за ноги.
- При переходе из стойки на мост.

Кроме описанных специально-подготовительных упражнений тренеру рекомендуется пользоваться упражнениями из других видов спорта: упражнениями на мосту, различными акробатическими упражнениями, скоростно-силовыми упражнениями, упражнениями на ловкость, гибкость, выносливость и другими, на усмотрение тренера.

Броски

1. Задняя подножка
2. Задняя подножка с захватом ноги снаружи
3. Передняя подножка с колена
4. Задняя подножка с колена

5. Специальная физическая подготовка

Теория.

Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером.

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через

палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

6. Эстафеты.

Теория.

Правила поведения и правила техники безопасности при проведении эстафет. Игровые правила. **Практика.**

Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками). □ Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.

- Сила (скоростно-силовые способности). Эстафеты с набивными мячами.
- Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.
- Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Аттестация проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный (входной) - сентябрь;
- текущая (в течение всего учебного года)

- промежуточная (по изучаемым темам, разделам), открытое занятие – декабрь.

Формы контроля

- педагогические наблюдения и анализ;
- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- выполнение разрядов по борьбе самбо;
- рейтинг участия воспитанников в мероприятиях объединения, ОДОД;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- соревнования внутри групп по физической и технико-тактической подготовке;
- соревнования (школьные)

Критерии освоения технических и тактических действий.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Зачетная ведомость сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки группа I –го года обучения

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине (с захватом ног) за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

Физические качества самбистов

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	7-9 лет		
			До 50кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (колво раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

Литература

1. «Самбо» В.В. Антонов. Санкт-Петербург, 1998 г.
2. «Искусство ближнего боя», 1,2 книга С. Иванов-Катанский, Москва ГТП МКЦ ТОО «Корум», 1994 г.
3. Многолетняя подготовка самбистов. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1992 г.
4. Методика подготовки самбисток различной квалификации. В.Г. Манолаки, Издательство Санкт-Петербургского университета, 1993 г.
5. Школа мастерства борьбы самбо в России. Ю.Г. Фёдоров, Санкт-Петербург, 2004 г.

6. Психология в современном спорте. Брайент Дж. Кретти, Издательство «Физкультура и спорт», 1998 г.
7. Выносливость борцов. А.А. Щепилов, В.П. Климин, Издательство «Физкультура и спорт», 1999 г.
8. Борьба самбо. Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. Военное издательство Министерства обороны России, Москва, 1999 г.
9. Самбо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих. П.А. Эйгинаст, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г.
10. Борьба самбо. А. Харлампиев. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2004 г.
11. Физическая подготовка борца. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, Издательство «Олимпийская литература», Украина, 2004
12. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов. Д. Рудман. ОАО Издательство «Детская литература», Москва, 2007г.
13. Основы силовой подготовки юношей. В.Н. Курьсь. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004
14. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. В.М. Зациорский. Издательство «Спорт без границ», 2009 г.
15. И были схватки боевые...» М.Н. Лукашѐв, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1990 г.
16. Методические пособия, анкеты, раздаточный материал.
17. Наглядные учебные пособия (стенды).
18. Техника Захватов. Учебное пособие для учащихся. Солдатов Н.В. , Санкт-Петербург, 2004 г.

Видеоматериалы:

1. Техника борьбы в стойке. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.
2. Техника борьбы лёжа. А. Яцкевич. Тудия «Каллиста», 2002 г.
3. Борьба лёжа. Семинар заслуженного тренера Росии Владимира Ельчинова. Италия, 1997г., Студия «Каллиста», 2002 г.
4. «Ne-waza. Nage-waza». Техника. Методика. Правила. Соревнования. Студия «Каллиста», 2002 г.
5. Чемпионат Европы, Лиссабон, Португалия. 2008 г.
6. Видеозаписи соревновательных и учебных схваток воспитанников секции борьбы самбо (личный архив Курбачевой Ж.А.)

Демонстрационный материал:

1. Плакаты, фотографии, схемы.
2. Сайт: sambo-federation.spb.ru, sambo.ru

Приложение 2

Методика обучения приѐмам

Наиболее распространённой формой практических занятий в секции самбо является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества. Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приёмов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приёмов, комбинаций, технических действий, повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности квалификационных турниров для начинающих самбистов.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих – тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приёма и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, на долго запоминающееся представление о приёме. Приём следует показывать так, чтобы занимающиеся видели основные движения.

Примерная схема изучения приёмов

1. Назвать приём.
2. Обосновать приём, рассказать о его значении в комплексе приёмов.
3. Показать приём в темпе – наглядно, чётко, образцово.
4. Показать приём в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приёма.
6. Обратит внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приёма.
7. Составить пары и приступить к изучению приёма.
8. Изучение приёма следует начать с его выполнения без сопротивления партнёра и без передвижения по коврику.
9. Выполнять движение по коврику с сопротивлением партнёра.

Приложение 3

Специально-подготовительные упражнения Организационно-методические указания к изучению приёмов самостраховки и страховки

При выполнении приёмов самостраховки необходимо обращать особое внимание на развитие навыка падать, сохранять равновесие после проведения бросков, умение напрягать мышцы конечностей при проведении партнёром болевого приёма и мгновенно сигнализировать в случае сильной боли.

Перед выполнением приёмов самостраховки и страховки необходимо за счёт специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

Изучение приёмов самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и лёгких упражнений, от занятия к занятию усложняя как сами упражнения, так и условия их выполнения.

Для доведения навыка падения до автоматизма необходимо многократно повторять упражнение, следить за правильным положением конечностей, головы и туловища в момент приземления, не допускать падения на партнёра, на вставленную руку и т.д.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приёмов самостраховки и страховки составляют содержание практического курса по борьбе самбо и используются в учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов обучения. Эти упражнения помогают занимающимся успешно овладеть приёмами самостраховки и страховки, избежать травм при изучении приёмов самбо. Они направлены на формирование навыков безопасных падений, на умение группироваться в момент приземления, ориентироваться в пространстве.

Последовательность обучения

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приёмам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнёр после броска;
- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки.

Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединённых в группы, сходные по технике движений.

Перекаты – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

Кувырки – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.