

Приложение к ООП ООО
МБОУ «Нижнесортывская СОШ»,
утвержденной приказом
от 24.06.2024г. №496

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Самбо» (физическая культура) для 8 классов
(1 час в неделю, 34 часа в год)
2024 -2025 учебный год

с.п.Нижнесортывский

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Спортивные игры" (самбо) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа разработана и ориентирована на детей от 11 до 15 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость групп: до 15 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

1 часв неделю на (34 часа в год)

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты

включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы курса внеурочной деятельности по самбо.

Предметные результаты

Программные требования к знаниям:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий.
- гигиена одежды и обуви, общий режим дня.
- приобретут знания борьбы как о самобытном виде физических упражнений, виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах, терминологию Самбо.
- определение терминов, понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца.
- общую характеристику основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях Самбо, технику безопасности при падении.
- технику безопасности при взаимодействии с партнёром.

Программные требования к умениям и навыкам:

- удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.
- удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног
- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.
- активные и пассивные защиты от переворачивания, комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях

рычагом. - Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот, комбинирование переворачивания с удержанием верхом.
- удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая, удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
- уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувыркком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
- выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком, выведение из равновесия партнера стоящего на коленях скручиванием, выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком,
- выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Основные формы работы по программе:

- теоретические, практические, контрольные учебные и тренировочные занятия обучающихся по программе «Самбо в школу»;
- проведение курсов повышения квалификации для учителей физической культуры и тренеров-преподавателей по программе «Самбо – в школу»;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) с обучающимися по программе «Самбо в школу»;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем учителя физической культуры;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями обучающихся;
- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (внеурочная деятельность, спортивные праздники, соревнования, и т.п.).

Механизм выявления образовательных результатов программы.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Проверка полученных знаний и умений проходит в форме соревнований, контрольного тестирования, основного и промежуточного оценивания. Основной формой подведения итогов реализации программы является участие в показательных выступлениях; в школьных и иных соревнованиях; выполнение контрольных нормативов соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения; контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе занятия применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.

Учебно-тематический план

| № п\п | Темы занятий | Количество часов | |
|-------|------------------------------------|------------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| 1 | Вводные занятия | 1 | |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | | 3 |
| 3 | Техника самостраховки | 1 | 6 |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 3 |

| | | | |
|---|--|----------------|-----------|
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 3 |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | | 4 |
| 7 | Подвижные спортивные игры, эстафеты | | 10 |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | |
| | Итого: | 5 | 29 |
| | Всего часов | 34 часа | |

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: 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.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: 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.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: 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.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: 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.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: 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.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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, противходом, 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

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо.

Требования к руководителю занятий

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.

3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал (зал борьбы) площадью 168кв.м.

Оснащение зала:

Ковер борцовский 14х5м -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт

2. Зал общефизической подготовки (ОФП) площадью – 50кв.м.

Оснащение зала:

Скамья д/пресса – 1 шт.

Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт

Гири (16, 24, 32 кг.)

Брусья для отжиманий - 1шт

Шведская стенка – 1 шт

Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:

1. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
2. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП«Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.

5. Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
6. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,
7. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.
8. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
9. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
10. Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.
11. Мультимедийное учебное пособие для ПКСтудия «Каллиста» Мартынов М.Г. Уроки борьбы «Моя личная техника», 2004г.

Календарно-тематическое планирование
5 класс (1 час в неделю, 34 часов в год)

| № п/п | Тема урока | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|--|---|---|
| Техника безопасности в спортивном зале (1ч) | | |
| 1. | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травмы». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении. | Соблюдать технику безопасности на занятии. Усваивают основные понятия и термины борьбы самбо. |
| Простейшие акробатические элементы (5 ч) | | |
| 2. | Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| 3. | Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | Описывают технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. |
| 4. | Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост) | Описывают технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. |
| 5. | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафет, при этом соблюдая правила безопасности соблюдают правила безопасности. |
| 6. | Комбинации освоенных элементов | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. |
| Техника самостраховки (5ч) | | |
| 7. | Техника самостраховки. Падение вперёд. | Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | | характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности. |
| 8. | Техника самостраховки. Падение назад. | Описывают технику самостраховки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 9. | Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. | Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 10. | Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 11. | Перекат через плечо. | Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| Техника борьбы в стойке (7 ч) | | |
| 12. | Техника борьбы в стойке. | Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности. |
| 13. | Захваты | Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее |
| 14. | Выведение из равновесия. | Применяют разученные упражнения для выведения из равновесия. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| 15. | Передвижения. | Моделируют технику передвижений, действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий. |
| 16. | Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка. | Овладевают терминологией, относящейся к броскам. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации бросков. |
| 17. | Бросок через бедро. | Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Техника борьбы лёжа (бч) | | |
| 18. | Техника борьбы лёжа | Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 19. | Перевороты. | Характеризуют технику и тактику выполнения переворотов |
| 20. | Перевороты. Удержания | Моделируют технику освоенных переворотов и удержаний, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в |

| | | |
|--|--|---|
| | | процессе деятельности |
| 21 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку | Характеризуют технику и тактику выполнения болевых приемов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы приемов. |
| 22. | Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами | Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 23. | Болевые приемы: узел ногой от удержания сбоку | Применяют болевые приемы для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений |
| Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (8ч) | | |
| 24. | Простейшие способы защиты от захватов и обхватов | Моделируют технику освоенных захватов и обхватов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. |
| 25. | Расслабляющие удары в болевые точки. | Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов. |
| 26. | Расслабляющие удары в болевые точки. | Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов. |
| 27. | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 28. | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 29. | Расслабляющие удары в болевые точки | Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов. |
| 30. | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | Описывают технику выполнения обхватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 31. | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Описывают технику данных упражнений. |
| 32. | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Описывают технику данных упражнений. |
| Контрольное тестирование (2ч) | | |
| 33. | Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м) | Описывать технику выполнения челночного бега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности. |
| 34. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. | Описывают технику акробатических упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. |

Контрольно-измерительные нормативы

| | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|------|--|---------|--|------|
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | | | | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. | |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация | | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | руками | | ошибки при группировке |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

| № | Тест | Методические указания |
|------------------------------|--|--|
| Физическая подготовка | | |
| <u>Скоростные качества</u> | | |
| 1. | Бег 30 метров, секунды | С высокого старта |
| 2. | Броски на протяжении 10 секунд, количество раз | Стандартный приём, с партнером без сопротивления |
| 3. | 5 бросков, секунды | Темп максимальный |
| <u>Силовые качества</u> | | |
| 1. | Прыжок в длину, сантиметры | С места |
| 2. | Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды | В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке) |
| 3. | Прыжок в высоту, сантиметры | С места |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз | До уровня подбородка |
| 5. | Борьба за владение мячом, количество раз | Стоя на коленях, по сигналу тренера |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| 6. | Кистевая динамометрия, килограммы | Максимальное усилие левой и правой рук |
| <i>Выносливость</i> | | |
| 1. | Бег 400 метров, минуты, секунды | На стадионе или по месту (в лесу) |
| 2. | Броски манекена 2 минуты, количество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| 3. | Броски партнера 3 минуты, количество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| <i>Гибкость</i> | | |
| 1. | Гимнастический мост | На ковре |
| 2. | Борцовский мост | На ковре |
| 3. | Наклон вперед | Стоя на ковре |
| 4. | Наклон вперед | Стоя на гимнастической скамье |
| 5. | Подъем ноги (пятки) к голове (за голову) | Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине |
| <i>Координационные способности</i> | | |
| 1. | Комплекс упражнений | Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе |
| 2. | Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды | Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями |
| 3. | Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды | Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления) |
| Техническая подготовленность | | |
| 1. | Выполнение отдельных технико-тактических приемов | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 2. | Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 3. | Выполнение отдельных приемов (имитация) | Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером) |
| 4. | Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды | Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером) |

| | | |
|----|--|---|
| 5. | Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 6. | Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом) | Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером) |
| 7. | Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12) | Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм. |

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

| Регистрируемые показатели | Тесты, единицы измерения | Методические указания |
|---------------------------|---|--|
| Скоростные | Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз | Манекены соответствующих размеров |
| | Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз | Без сопротивления |
| | 10 повторений стандартных бросков, секунды | Без сопротивления |
| Скоростно-силовые | Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз | С сопротивлением 25% максимального (слева и справа) |
| | Уход от удержания 15 секунд, количество раз | Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа) |
| Максимальная сила | Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз | Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное) |
| Взрывная сила | Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз | Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо) |
| Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах, количество раз | Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80% |
| Гибкость | «Высота» борцовского моста, сантиметры | |
| | Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, | Выполняется с и без опоры руками в ковер |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | количество раз | |
| Координационные способности | Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы | Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок |
| Выносливость | 5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости | Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4 |
| Соревновательная деятельность | Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы) | |

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- растяжки с волейбольными мячами.

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.

8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.