

Рабочая программа кружка по самбо в школе

Составила программу:

Устимко Анна Константиновна

с. Тополево

Пояснительная записка

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой раздел. Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа дополнительного образования по САМБО актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – кружка «САМБО» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Цель: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «САМБО»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта;
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Общая характеристика программы «Самбо»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 1-6 класс.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения специальной физической подготовки физической развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств самбиста, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность программы

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Описание места программы «Самбо» в учебном плане

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа внеурочной деятельности «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- 1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыков для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- 2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

Формы проведения и режим занятий

Занятия по данной образовательной программе проводятся три раза в неделю по два часа с детьми прошедшими медицинское обследование и получившими допуск врача к занятиям самбо.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия. Занятия подразделяются на типы: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Часть занятия

- 1) Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.
- 2) Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовки самбиста.
- 3) Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Средства обучения и воспитания

- В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения;
- 1) сознательность и активность, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;
 - 2) наглядность - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи;
 - 3) систематичность и последовательность обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;
 - 4) доступность и прочность знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития
 - 5) принцип всестороннего развития личности заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

— строевые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения;

— общеразвивающие упражнения для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении: различные виды и способы ходьбы и бега, сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Это упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела; для формирования правильной осанки, на расслабление.

— акробатические и гимнастические упражнения: кувырки, перекаты, кульбиты, стойки и т.п., упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами и другими отягощениями; упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах;

— спортивные и подвижные игры, эстафеты: баскетбол, футбол, регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;

— специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения: страховка и самоконтроль при падениях, падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера и через препятствие;

— подвижные игры с элементами единоборств: игры в касания, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них; игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению; игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.);

— простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых физических и волевых качеств;

— соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: четким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

Критерии и способы определения результативности

Способами проверки результатов обучения являются зачёты по умению выполнять изученные приёмы, тестирование основных и специальных физических качеств (сдача

нормативов по общей и специальной физической подготовке), выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также проверка полученных знаний по окончании соответствующей темы в форме опроса или беседы. В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворённости содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья обучающихся, родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей.

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях. Только соревнования дают возможность на практике применить полученные знания, умения и навыки, воспитывают целеустремленность, смелость и решительность, приобщают к миру спорта.

Учебно-тематический план

Теория

Физическая культура и спорт в России

Краткий обзор развития борьбы самбо

Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Правила соревнований

Морально-волевая подготовка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническо-тактическая подготовка

Практика

Контрольно-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов

Участие в соревнованиях

Характеристика микроциклов

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3–4 дней до 10–14 дней. В самбо наиболее распространены 7-дневные микроциклы.

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсмена к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшим суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специально-подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1–2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Содержание программы:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека.

Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Понятие «навык».

Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Методы тренировки: упражнение и варьирование.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

Тема 7. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 8. Правила соревнований.

Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Тема 9. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты.

Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Бег, ходьба, прыжки.

Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы

Кувырок вперед.

Кувырок назад.

Кувырок через препятствие в длину и в высоту.

Стойка на лопатках.

Гимнастический мост.

Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

Падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

Падение с прыжка,

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

Падение на спину кувырком в воздухе,

Падение кувырком вперед,

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту»

Перевороты на мосту

Вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
Приседания, наклоны, бег;
Броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

Кувырки вперед и назад;
Перевороты назад;
Приседания;
Вращения;
Прыжки;
Наклон;
Ходьба и бег с партнером.

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа наживоте, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

Задняя подножка.

Задняя подножка с колена.

Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка с колена.

Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.

Бросок с захватом двух ног.

Бросок через бедро.

Бросок через бедро с захватом головы с падением.

Бросок с захватом руки на плечо с колена.

Бросок с захватом руки под плечо с падением.

Бросок с захватом руки на плечо.

Бросок через голову.

Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

Бросок через голову голенью между ног.

Бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка.

Боковая подсечка при движении противника вперед.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

Боковая подсечка при движении противника в сторону.
Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
Боковая подсечка в темп шагов.
Передняя подсечка.
Передняя подсечка с падением.
Передняя подсечка в колено.
Зацеп изнутри.
Зацеп стопой.
Зацеп голенью и стопой (обвив).Обхват.
Обхват с захватом ноги снаружи.
Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
Выведение из равновесия с захватом рукавов.
Подбив голенью.
Вертушка.
Подхват.
Подхват изнутри.
Подхват с захватом ноги снаружи.
Борьба лежа (переворачивание)
Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
Переворачивание с захватом на рычаг.
Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
Переворот косым захватом.
Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
Заваливание.
Удержание
Удержание сбоку.
Удержание сбоку без захвата шеи.
Обратное удержание сбоку.
Удержание со стороны плеча.
Удержание поперек.
Удержание со стороны головы и захватом рук.
Удержание со стороны ног.
Удержание верхом.
Удержание поперек с захватом головы.
Удержание со стороны головы и пояса.
Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
Освобождения (уходя) от удержаний.
Болевые приемы
Рычаг локтя через бедро.
Узел ногой.
Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
Рычаг локтя через предплечье.
Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
Перегибание локтя при помощи ног сверху.

Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
Рычаг локтя с захватом руки между ног.
Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
Узел поперек.
Выкручивание плеча подниманием локтя.
Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
Рычаг колена между ног.
Узел ноги ногой.
Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
Ущемление ноги (икроножной мышцы).
Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.
Тактическая подготовка

Тема 13. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

Тема 14. Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены, выполнение контрольных нормативов.

Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота

Бег на 30 м (не более 5 с)

Координация

Челночный бег 3х10м (не более 9 с)

Выносливость

Бег 800 м (не более 4 мин)

Сила

Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)

Силовая выносливость

Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Календарно-тематический план по самбо

Содержание занятий:

Вводное занятие. Техника безопасности на самбо.

1. Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Строевые упражнения. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижения.

Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.

2. ОФП

Упражнения на быстроту реакции. Самостраховка при падении на спину

1. Беседа на тему «Запрещенные приемы». Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой.

2. ОФП

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Болевой прием: рычаг локтя через бедро.

1. ОФП

2. Упражнения разминки на месте. Кувырок вперед без сгибания ног. Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки». Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки двумя руками.

Изучение борьбы лежа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса.

1. Самостраховка при падении на бок из стойки. Беседа на тему «Развитие борьбы самбо в мире».

2. ОФП. Упражнения с отягощением весом собственного тела.

Изучение удержания поперек. Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защиты от броска через бедро.

Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего Новосергиевского района и Оренбургской области». Упражнения с партнером для развития быстроты. Самостраховка при падении на спину. Самозащита: рычаг кисти.

2. Специальная физическая подготовка

Болевой прием: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку.

1. Игра: футбол с набивным мячом. Кувырки вперед. Самостраховка при падении на руки из стойки. Бросок выведением из равновесия рывком с падением. Беседа на тему «Участие самбистов страны в международных соревнованиях».

2. Приемы самозащиты: освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди.

3. Специальная физическая подготовка

Самостраховка при падении на бок с прыжка. В борьбе лежа: уход от удержания сбоку садясь.

1. Беседа на тему «Физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания». Упражнения с партнером для развития силы. Кувырок назад. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги.

2. Защиты от бросков захватом ноги. Самозащита: освобождение от захвата за волосы спереди.

3. ОФП

Изучение болевого приема: узел поперек. Бросок передней подножкой с захватом руки и пояса.

1. Упражнения с набивными мячами для быстроты реакции. Кувырок назад с прямыми ногами. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке».

2. ОФП

Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу.

1. Упражнения с партнером для развития гибкости. Полет-кувырок. Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки.

2. Специальная физическая подготовка

Изучение ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Бросок зацепом изнутри.

1. Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система». Упражнения для силы с набивными мячами. Полет-кувырок через предмет. Самостраховка при падении на бок через шест. Защиты от боковой подсечки.

2. ОФП

Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу. В борьбе лежа: переворот с захватом руки и ноги изнутри.

1. Беседа на тему «Мышечная система человека». Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад. Самостраховка при броске через голову.
2. Защита от переворота рычагом. Самозащита: освобождение от обхвата сзади с руками.
3. Специальная физическая подготовка

Изучение ухода от удержания сбоку вращением. Бросок через голову.

1. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Защиты от зацепов. Беседа на тему «Начало и конец схватки».
2. Самозащита: защита от попыток удушения сзади.
3. Специальная физическая подготовка

В борьбе лежа: заваливание зашагиванием. Бросок через бедро с падением.

1. Беседа на тему «Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека». Кувырок вперед со стула. Самостраховка при падении вперед с опорой на предплечья.
2. Защиты от броска через голову. Самозащита: защита от удара кулаком сбоку.
3. ОФП

Изучение удержания сбоку с захватом рук. Бросок с выведением из равновесия.

1. Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Самостраховка при падении на бок через шест. Беседа на тему «Правомерность применения приемов самбо».
2. Самозащита: защита от удара ногой снизу.
3. ОФП

Уход от удержания сбоку, перетаскивая партнера через себя.

1. Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Беседа на тему «Понятие о технике борьбы самбо». Бросок захватом ног.
2. Самозащита: защита от удара ножом сверху.

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ногами.

1. Переворот в сторону. Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. Бросок задней подножкой с колена. Самозащита: защита от удара ножом снизу.
2. ОФП

Основные захваты и дистанции в борьбе самбо. Боковая подсечка при отступлении противника.

1. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении через шест вперед на бок с разбега. Уход от удержания поперек упором в живот. Защиты от болевого приема рычагом локтя с захватом руки между ногами.
2. ОФП

Изучение передний подножке с колена. Уход от удержания поперек нырком.

1. Беседа на тему «Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Упражнения на гимнастических снарядах. Самозащита: защита от ударов палкой сверху.
2. Специальная физическая подготовка.

Изучение удержания со стороны головы. Передняя подсечка с захватом рук.

1. Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Упражнения для развития силы на гимнастических снарядах. Переворот вперед. Самостраховка при падении на спину прыжком.
2. Самозащита : защита от ударов предметом.

Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего. Зацеп изнутри заведением.

1. Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самозащита: освобождение от захвата одежды(рукавов)
2. Специальная физическая подготовка.

Изучение удержания верхом с захватом рук. Бросок через голову с упором голенью в живот

1. Упражнения для развития гибкости. Самозащита: защита от удара кулаком снизу.
2. ОФП

Болевой прием: узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).

1. Беседа на тему «Причины травм». Упражнения с партнером для развития силы. Бросок захватом руки под плечо. Самозащита: защита от ударов головой.
2. ОФП

Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.

1. Упражнения для развития быстроты: игра «Перехвати мяч». Бросок захватом ног, вынося их в сторону.
2. Специальная физическая подготовка.

Изучение броска «мельницей». В борьбе лежа: переворот косым захватом.

1. Беседа на тему «Самоконтроль». Упражнение для развития гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шею.
2. Самозащита: защита от ударов ногами в положении лежа на спине.
3. ОФП

Удержание сбоку без захвата руки под плечо. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги.

1. Упражнения с отягощением весом партнера для развития силы. Простейшие виды борьбы. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.
2. Беседа на тему «Понятие об утомлении и переутомлении». Самозащита: защита маневрированием от ударов кулаком.
3. Специальная физическая подготовка.

Удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги.

1. Беседа на тему «Причины травм» (продолжение). Игра «Петушинный бой». Кувырки вдвоем. Самостраховка при падении на спину через партнера.
2. Самозащита: ответные удары пальцами и ладонями.
3. ОФП

Рычаг локтя через бедро с помощью ноги сверху. Боковая подсечка при скрещивании ног.

1. Беседа на тему «Построение разминки в борьбе самбо». Самостраховка при падении на руки через партнера. Специальное упражнение «Подсечка у стены».
2. Беседа на тему «Признаки травм и первая помощь». Самозащита и ответные удары ребром и основанием ладони.
3. Специальная физическая подготовка.

Удержание со стороны ног. Передняя подсечка с падением .

1. Беседа на тему «Первая доврачебная помощь при травмах». Упражнения для развития силы. Игры с перетягиванием, раскручиванием. Самостраховка при падениях на бок через партнера.

Самозащита: ответные удары кулаком.

ОФП

Уходы от удержания со стороны головы. Зацеп изнутри одноименной ноги.

1. Беседа на тему «Воспитание выдержки борца». Игра «Наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину с высоты (мешка, скамейки, стула).

2. ОФП

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Бросок зацепом снаружи.

1. Беседа на тему «Методы развития гибкости». Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

2. Самозащита: воздействие на уязвимые точки тела давлением.

3. Специальная физическая подготовка.

Уход от удержания со стороны головы. Бросок с обвивом садясь.

1. Беседа на тему «Методы развития силы». Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Защиты от зацепа изнутри.

2. Самозащита: способы воздействия на уязвимые точки тела ударами.

3. ОФП

Способы разъединения сцепленных рук. Зацеп стопой.

1. Беседа на тему «Методы развития ловкости борца». Специальное упражнение: бросок набивного мяча зацепом стопой. Игра «Вратарь». Самостраховка при падении на бок через партнера с разбега.

2. Самозащита: защита от прямого удара кулаком.

3. Специальная физическая подготовка.

Болевой прием: узел поперек от удержания верхом. Задняя подножка с захватом руки и падением.

1. Беседа на тему «Средства и методы развития выносливости». Упражнения с партнером.

2. Самозащита: ответные удары ногой (носком).

3. ОФП

Список литературы

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145)

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013

Методическое обеспечение

1. Электронные ресурсы:

1) Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;

2) Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>;

3) «Самбо в школе», <http://www.sambo-v-shcole.ru/>;