

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «БОРЬБА 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 для МБОУ « Озёрная ООШ» ориентирована на детей от 11 до 12 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

1 час неделю на (34 часа в год)

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое

- соревнование

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

Характеристика учащихся

Все учащиеся в процессе обучения проходят следующие этапы и области развития:

- в области эмоций;
- в области физических нагрузок;
- в области духовных ценностей;
- в соревнованиях.

<i>Учащиеся в возрасте от 11 - 12 лет</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • резкий скачок в физическом развитии у девочек, иногда у мальчиков; • развитие точной моторной координации; • развитие духа соперничества, яркое стремление выделиться; • формирование индивидуальных черт. 	<ul style="list-style-type: none"> • избегать критики, особенно при физических недостатках обучающихся; • поощрение развития сильных качеств как компенсация слабых; • поощрение деятельности требующей сотрудничества и творческого подхода для успешного решения общих проблем; • обеспечение моральной поддержки и помощи обучающегося в развитии физических и духовных качеств; • привлечение обучающихся к выступлениям в соревнованиях, их заинтересованность.

Ожидаемые результаты.

По итогам реализации дополнительной образовательной программы «ОФП с элементами самбо обучающиеся:

- знают правила ТБ на занятиях и факторы обеспечивающие безопасность занятий,
- знают и применяют гигиенические требования к спортивной экипировке,
- имеют представление о самбо и его элементах;
- знают историю возникновения самбо,
- применяют спортивную этику,

5 класс

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Оборудование
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	гимнастические маты и скамейки
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1	Гимнастические маты и скамейки
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	Гимнастические маты и скамейки
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки

21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
30.	Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	Скакалки, гимнастические маты и скамейки
ИТОГО		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, противоходом, змейкой, по кругу.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

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

Упражнения с партнером.

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

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

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

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

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

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

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

-Упражнения с партнером и в группе.

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

-Стойки

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

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

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

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по

направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Литература

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2011 г.
2. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
3. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
4. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2012.
7. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
8. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
9. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2013.-158с.
10. 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.
11. 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.
12. 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.