

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ.Г.К. НЕСТЕРЕНКО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«САМБО»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 2 года/216 часов

**Возрастная категория** 15-17лет

**Вид программы** модифицированная

Автор составитель:  
Серопол Игорь Владимирович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа, по борьбе самбо, для спортивно-оздоровительных групп, является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа была разработана в 2020 году, срок реализации 2 года. Программа рассчитана на обучающихся 9-10 классов.

Общеразвивающая программа содержит методические рекомендации по физической культуре для обучающихся (с начальными формами упражнений самбо), которые разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в ДЮСШ.

В частности, Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 23 июня 2014г., года определяет, что "физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в бесплатных учебных занятий по физической культуре». Предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и в не учебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима для образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку детей занимающихся борьбой самбо.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

Сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к занятиям в спортивной школе, научить их учиться, быть

внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Для эффективного формирования двигательного поведения детей в этом возрасте созданы все условия (материально-технические и социально-педагогические) на базе МБОУ СОШ №1. Это делает актуальным использование данной программы в рамках дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе самбо для спортивно-оздоровительных группы, способствует более быстрой адаптации школьников к учебно-тренировочным занятиям в спортивной школе.

*Цель программы:* формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами борьбы самбо.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, средствами борьбы самбо.
2. Достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований данной программы.
3. Формирование здорового образа жизни и работоспособности, необходимых для дальнейшего развития и совершенствования.

Приём детей в спортивную секцию осуществляется на основании Устава и нормативных требований образовательного учреждения. Дети в возрасте 14-16 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача зачисляются в спортивно-оздоровительные группы по борьбе самбо. Перевод учащихся на последующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов общей и специальной физической подготовке в конце каждого года обучения.

Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет педагогу видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного образовательного маршрута.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах (СО), в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий (СО), по борьбе самбо. Занятия в СО рассчитаны на 2 года с детьми 14-16 лет.

Учитывая психологические и физиологические возрастные особенности детей, единый образовательный процесс (включая в себя учебно-тренировочный процесс, развивающий и воспитательный).

Комплектование группы начальной подготовки может осуществляться в течение трех месяцев с начала учебно-тренировочного года.

Программа рассчитана на 36 недель при недельной нагрузке в 3 часа составляет 108 учебных занятий.

Усвоение учебной программы учащимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовке. Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо и его содержание на всех трех годах обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность и объем.

Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- общепедагогических - *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

- спортивной тренировки - *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

Для решения задач общеразвивающей программы по борьбе самбо использовать следующие методы и приемы:

- словесный - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (лекции и беседы);

- наглядный - *показ тренера, фото и видео показ*, (виды показа: целостный, фрагментарный)

- практический - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет),

В процессе реализации программы используются следующие средства:

- основные - *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);

- вспомогательные - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки),

- восстановительные - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Разработка и внедрение данной общеразвивающей программы по борьбе самбо предполагает реализацию личностно-развивающих подходов:

- системно-структурного – построение системы занятий на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста

- лично-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

- деятельностного – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- интегративного – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение в режиме ознакомления техники и тактики борьбы самбо; выполнение контрольных нормативов.

Формы и режим занятий – групповые занятия. Режим занятий на всех этапах 3 часа в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах 1 час.

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

(Приложение №1).

Оценка освоения программы оценивается два раза в год, декабрь, май (промежуточная аттестация).

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны знать и уметь:

- способы укрепления общего здоровья, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;

- проявлять устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;

- осваивать технику и тактику борьбы самбо;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по борьбе самбо

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

К концу первого года обучения обучающийся должен знать и уметь выполнять основные упражнения первого года обучения;

- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

А так же организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

К концу второго года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- знать основные упражнения второго года обучения;
  - должны знать правила техники безопасности;
  - правила проведения соревнований;
  - выполнять приемы страховки и само страховки;
  - под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

А так же организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

К концу третьего года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- знать основные упражнения третьего года обучения;
  - должны знать правила техники безопасности;
  - правила проведения соревнований;
  - выполнять приемы страховки и само страховки;
  - под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

А так же организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для дополнительной общеразвивающей программы по борьбе самбо для спортивно-оздоровительной группы (Приложение №1).

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп  
(1,2 года обучения)  
Учебный план  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
по виду спорта самбо  
(согласно приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 г. N 730)

	Предметные области	Объем обучения (%)		Спортивно-оздоровительный этап (СО)	
				36 недели	
				3 ч.	
	Теория и методика физической культуры и спорта	10%		9	
	Общая и специальная физическая подготовка	25%		21	
	Избранный вид спорта	45%		38	
	Другие виды спорта и подвижные игры	10%		20	
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10%		20	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>100%</b>		<b>108</b>	

*Содержание программы:*

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в РФ.
2. Понятие о физической культуре Физическая культура в РФ.
3. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.
4. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта.
5. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионаты мира и Европы).
6. Краткий обзор развития борьбы самбо.
7. Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.
8. Краткий исторический обзор:
  - борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса:

- народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы.
  - крупнейшие соревнования по борьбе самбо.
  - массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.
9. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
  10. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
  11. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.
  12. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
  13. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
  13. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
  14. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
  15. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
  17. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.
  18. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.
  19. Общее понятие о гигиене.
  20. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.
  21. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
  22. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца.
  23. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
  24. Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой.
  25. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
  26. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.
  27. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена.
  28. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.
  29. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.
  30. Страховка и самостраховка.
  31. Первая помощь (до врача) при травмах.
  32. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.
  33. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.
  34. Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков: фазы формирования двигательных навыков.
  35. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств, Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

36. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха.
37. Показатели динамики восстановления. Физиологические показатели тренированности.
38. Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца. Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др.
39. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.
40. Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся.
41. Методы психологической подготовки. Психологическая подготовка к соревнованиям.
42. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение соревнований, характер и способы их проведения. Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание.
43. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.
44. Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов.
45. Спортивная одежда и обувь борца и уход за ними.

### Общеподготовительные упражнения

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

**Строевые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

*Прыжки:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча. Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

*Упражнения без предметов:* упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне..

### **3 Специально-подготовительные упражнения**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения в самообороне:* перекувырки в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекувырок на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

*Специализированные игровые задания с касанием.* Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

#### Технико-тактическая подготовка

Ознакомление с элементами техники и тактики. Основные положения в борьбе - *Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лёжа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирование в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

#### Техника борьбы самбо.

1. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь.
2. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.
3. Техника борьбы.
4. Технические средства борьбы самбо в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).
5. Краткие сведения о классификации и систематике приемов борьбы самбо. Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере- перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.
6. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.
7. Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты

перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Приёмы борьбы в стойке: сдёргивание, скручивание.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СО СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БОРЬБЫ САМБО**

В настоящее время структура занятий самбо приведена в соответствие со структурой занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Вводная часть предназначена для организации занимающихся, общего разогрева организма.

В подготовительной части проводится комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для углубленной разминки, развития координации, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, кроме того, на занятиях самбо выполняется комплекс упражнений акробатики и самостраховки.

Основная часть состоит из трёх подразделов: в первом выполняются упражнения для развития силы и скорости, требующие высокой степени внимания и сосредоточенности, во втором выполняется разучивание и закрепление приёмов, в третьей части проводятся учебно-тренировочные схватки. Длительность занятия увеличена до 60 мин, при соответствии нагрузки рекомендациями Минздрава. Применение комплекса «борьба на коленях» позволяет, по мнению ряда специалистов решить основные проблемы – безопасности и доступности обучения броскам (Материалы 12-ой международной научно-практической конференции «Самбо шагает по планете»).

В связи с тем, что игра является основной ведущей деятельностью детей, схватки по борьбе самбо представляются как игры единоборства.

В процессе учебно-тренировочного занятия в зависимости от его целей и задач необходимо использовать упражнения на рефлексию (Приложение 2).

### **Структура занятий по борьбе самбо для СО.**

Вводная часть: Строевые упражнения, игры для разминки

Подготовительная часть: Элементы акробатики, ОРУ для разминки

Основная часть: Комплекс ОРУ для развития (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации)

- Изучение и закрепление приёмов

- Учебно-тренировочные схватки

Заключительная часть: Упражнения на расслабление и дыхание

*Этапы, периоды и основания направленности занятий*

#### 1. Этап общей подготовки

- 1-е полугодие (сентябрь), 2-е полугодие (январь)

Направленность физической подготовки: координация, гибкость

Техника: изучение приёмов

#### 2. Этап специальной подготовки

- октябрь, февраль-март

Направленность физподготовки: сила, скорость

Техника: Выполнение на скорость

#### 3. Этап специальной подготовки

- ноябрь, март-апрель

Направленность физподготовки: ловкость, сила

Техника: комбинации приёмов

#### 4. Соревновательно-игровой период

- декабрь, апрель-май

Направленность физподготовки: комплекс качеств

Техника: схватка по правилам

#### 5. Переходный период

- январь, май

Направленность физподготовки: гибкость, координация

Техника: коррекция

В подготовительном периоде развиваются общая координация и гибкость суставов, необходимые для последующих занятий. В технике изучаются и повторяются основные приёмы самбо на коленях, в стойке и партере.

В специальной подготовке выделяют два этапа.

Первый направлен на развитие быстроты и силы. Выполняются приёмы на скорость, осваиваются силовые упражнения с собственным телом.

Второй этап: развитие ловкости и силы. Изучаются контрприёмы и комбинационные приёмы. В гимнастике и играх рекомендуется использовать силовые упражнения.

Соревновательно-игровой период.

Это блок занятий соревновательно-игрового типа. Внутригрупповые и клубные соревнования по адаптированным к возрасту правилам борьбы самбо. *Первый переходный период* приходится на период новогодних праздников.

*Второй период* – май. Задача этого периода подвести итоги занятий, провести необходимую коррекцию, оценить результаты.

Летний оздоровительный период: обучение и тренировка в гладком беге на дистанцию 3 км, преодоление препятствий, подвижные и спортивные игры, пешие прогулки и походы.

Занятия самбо организуются по принципу физического воспитания, что позволяет осуществлять воспитание по средствам самбо.

#### **Поурочное тематическое планирование уроков самбо**

№ модуля, раздела, темы урока	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо.	1	
2.	Общая физическая подготовка -Способствовать развитию общей выносливости.	1	
3.	Специальная физическая подготовка. - Способствовать развитию специальной силы (учебно-тренировочные схватки)	1	
4.	Роль медицинского контроля спортсменов начального этапа подготовки	1	
5.	Общая физическая подготовка Способствовать развитию общих силовых качеств.	1	
6.	Технико-тактическая подготовка - приемы самостраховки ( на бок, на спину)	1	
7	Психологическая подготовка - способствовать развитию волевых качеств	1	
8	Контрольно-переводные испытания.	1	
9-10	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной выносливости	2	
11-12	Технико-тактическая подготовка - Бросок передней подножкой.	2	
13	Общая физическая подготовка -Способствовать развитию быстроты	1	
14	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной быстроты.	1	

15	Технико-тактическая подготовка - Бросок задней подножкой	1	
16	Контрольно- переводные испытания - Сдача контрольных нормативов.	1	
17	Теоретическая подготовка	1	
18	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной ловкости.	1	
19-20	Технико-тактическая подготовка - Бросок передней подножкой с колена	2	
21	Теоретическая подготовка - Врачебный и самоконтроль, значение и содержание.	1	
22.	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общей ловкости	1	
23	Специально физическая подготовка - Способствовать развитию специальной гибкости.	1	
24	Технико-тактическая подготовка - бросок боковой подножкой на пятке	1	
25	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общей гибкости.	1	
26	Технико-тактическая подготовка - Бросок боковой подсечкой	1	
27	Психологическая подготовка - способствовать развитию смелости.	1	
28	Контрольно- переводные экзамены	1	
29	Технико-тактическая подготовка - Бросок подсечкой в движении	1	
30-31	Соревнования	2	
32	Общая физическая подготовка - Совершенствование физических качеств (ловкость, сила. гибкость, выносливость)	1	
33	Общая физическая подготовка - Совершенствование физических качеств (ловкость, сила. гибкость, выносливость)	1	
34	Общая физическая подготовка - Совершенствование физических качеств (ловкость, сила. гибкость, выносливость)	1.	
35	Соревнования		
36	Контрольно- переводные испытания		
37	Теоретическая подготовка - Основы техники безопасности, место занятий, оборудование и инвентарь.	1	
38	Общая физическая подготовка -Способствовать развитию общей выносливости.	1	
39	Технико-тактическая подготовка - активные, пассивные способы защиты	1	
40	Медицинское обследование -медицинский контроль за состоянием здоровья .виды медицинского контроля..	1	
41	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной силы(учебно-тренировочные схватки)	1	
42-43	Технико-тактическая подготовка - Бросок прогибом (ознакомить)	2	

	- Бросок с захватом ног- прямой (ознакомить)		
45	Технико-тактическая подготовка - Бросок с захватом ног- прямой (учить)	1	
46	Психологическая подготовка - Способствовать формированию моральных качеств занимающихся.	1	
47	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общих силовых качеств.	1	
48	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной выносливости	1	
49-50	Технико-тактическая подготовка - Бросок с захватом ног- обратный (учить) - Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону (учить)	2	
51	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной быстроты.	1	
52-53	Технико-тактическая подготовка - Удержания - сбоку, верхом. - Удержания- со стороны головы, ног, поперек	2	
54	Восстановительные мероприятия - Спортивные игры	1	
55	Восстановительные мероприятия - Спортивные игры	1	
56	Теоретическая подготовка - Правила соревнований. Их организация и проведение	1	
57	Общая физическая подготовка -Способствовать развитию быстроты	1	
58-59	Технико-тактическая подготовка - Болевые приемы на руки (учить) - Болевые приемы на ноги (учить)	2	
60	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной ловкости	1	
61-62	Технико-тактическая подготовка - Совершенствование болевых приемов на руки. - Совершенствование болевых приемов на ноги	2	
63	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общей ловкости	1	
64	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной гибкости	1	
65-66	Технико-тактическая подготовка - Активные и пассивные способы защиты от болевых приемов на руки - Активные и пассивные способы защиты от болевых приемов на ноги	2	
67	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общей гибкости.	1	
68	Технико-тактическая подготовка - Совершенствование ранее изученных приемов (учебно-тренировочные схватки)	1	
69	Психологическая подготовка - Способствовать развитию настойчивости. решительности	1	
70-71	Соревнования - первенство школы по самбо - первенство школы по самбо	2	

72	Контрольно-переводные испытания - Сдача контрольно- переводных испытаний	1	
73	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной ловкости.	1	
74-75	Технико-тактическая подготовка - Бросок передней подножкой с колена	2	
76	Теоретическая подготовка - Врачебный и самоконтроль, значение и содержание.	1.	
77	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общей ловкости	1.	
78	Специально физическая подготовка - Способствовать развитию специальной гибкости.	1	
79	Технико-тактическая подготовка - бросок боковой подножкой на пятке	1	
80	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общей гибкости.	1	
81	Технико-тактическая подготовка - Бросок боковой подсечкой	1	
82	Психологическая подготовка - способствовать развитию смелости.	1.	
83	Контрольно- переводные экзамены	1.	
84	Технико-тактическая подготовка - Бросок подсечкой в движении	1	
85-86	Соревнования	2	
87	Общая физическая подготовка - Совершенствование физических качеств (ловкость, сила. гибкость, выносливость)	1	
88	Общая физическая подготовка - Совершенствование физических качеств (ловкость, сила. гибкость, выносливость)	1.	
89	Общая физическая подготовка - Совершенствование физических качеств (ловкость, сила. гибкость, выносливость)	1.	
90	Соревнования	1	
91	Контрольно- переводные испытания	1	
92	Теоретическая подготовка - Основы техники безопасности, место занятий, оборудование и инвентарь.	1	
93	Общая физическая подготовка -Способствовать развитию общей выносливости.	1	
94	Технико-тактическая подготовка - активные, пассивные способы защиты	1	
95	Медицинское обследование -медицинский контроль за состоянием здоровья .виды медицинского контроля..	1	
96	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной силы(учебно-тренировочные схватки)	1	
97-98	Технико-тактическая подготовка - Бросок прогибом (ознакомить) - Бросок с захватом ног- прямой (ознакомить)	2	
99	Технико-тактическая подготовка - Бросок с захватом ног- прямой (учить)	1	

100	Психологическая подготовка - Способствовать формированию моральных качеств занимающихся.	1	
101	Общая физическая подготовка - Способствовать развитию общих силовых качеств.	1	
102	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной выносливости	1	
103-104	Технико-тактическая подготовка - Бросок с захватом ног- обратный (учить) - Бросок с захватом ног вынося ноги в сторону (учить)	2	
105	Специальная физическая подготовка - Способствовать развитию специальной быстроты.	1	
106-107	Технико-тактическая подготовка - Удержания - сбоку, верхом. - Удержания- со стороны головы, ног, поперек	2	
108	Восстановительные мероприятия - Спортивные игры	1	