

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



УТВЕРЖДАЮ:
Решение педсовета протокол №1
от 28.08.20г
Председатель педсовета:
Сокол И.А.

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

«Самооборона»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1год

Возрастная категория 11-15 лет

Вид программы модифицированная

Автор составитель:
Ерхов Дмитрий Игоревич

Пояснительная записка.

САМОБОРОНА («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горницкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

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.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную

самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Цели программы – систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий. Помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

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, подготовка к службе в армии.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее

подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с подростками от 11 лет и старше: первый год обучения – 144 часа в год

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховке) и простейшим акробатическим элементам..
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, за год 36 академических часа. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

Учебно-тематический план первый год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	1	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков		3
3	Развитие основных физических качеств.		4
4	Простейшие акробатические элементы		3
5	Техника самостраховки		4
6	Техника борьбы лёжа	1	3
7	Техника борьбы в стойке	1	3
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		3
9	Массовые спортивные мероприятия, спаринги		3
10	Простейшие способы самообороны.		4
11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	1	
12	Показательные выступления		2
	Всего: 36	4	32

Содержание тем программы

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, перекал назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекал с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекалом с коленей и перекалом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная

страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Рабочая программа – первый год обучения

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	1	
36	Контрольно- переводные испытания	1	

Методика проведение занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть-5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Основная ч а с т ь – 1 час.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть- 10 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

Меры безопасности при проведении тренировок по самообороне

(рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

- 1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

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

Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:

Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г

Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.

Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.

Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.

Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.

Куриной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,

Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.

Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.

Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.