

Содержание:

1. Пояснительная записка …………………………………………………………2
2. Учебно-тематический план 1 года обучения.…………………………………9
3. Содержание программы 1 года обучения……………………………………10
4. Учебно-тематический план 2 года обучения.…………………………………15
5. Содержание программы 2 года обучения……………………………………16
6. Учебно-тематический план 3 года обучения………………………………….21
7. Содержание программы 3 года обучения……………………………………22
8. Методическое обеспечение ……………………………………………………..28
9. Список литературы, используемый при написании программы ……………30

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа является **модифицированной** на базе программы "Борьба САМБО" (автор Шведов В.В., педагог дополнительного образования ГБОУ ЦДОД «Черкизовский парк», г.Москва, 2013 год).

Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов.

Дзюдо - [японское](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [боевое искусство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), философия и [спортивное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) без оружия, созданное в конце [XIX века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) на основе [дзюдзюцу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83) японским мастером боевых искусств [Дзигоро Кано](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE,_%D0%94%D0%B7%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в [партере](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80_(%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0)). [Удары](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80) и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме [ката](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0). От других видов борьбы ([греко-римская борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [вольная борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0)) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

**Новизна** заключается в том, что в данной программе принимают участие обучающиеся, которые прошли предварительную ознакомительную программу по общефизической подготовке. Кроме того, программа предусматривает параллельное изучение двух видов спорта – самбо и дзюдо.

В рамках распоряжения Правительства Москвы «О мерах по развитию борьбы самбо в городе Москве» и при поддержке Департамента образования города Москвы была принята «Программа обучения элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательных учреждениях».

**Актуальность** программы состоит в том, что физическая подготовка обучающегося составляет основу спортивной тренировки. Это процесс воспитания физических качеств и способностей, которые необходимы в спортивной деятельности. Физическая подготовка обучающихся связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим и умственным развитием, укреплением здоровья. Физические упражнения являются надежным щитом против заболеваний. Занятия самбо повышают работоспособность обучающегося, снимают усталость, в том числе и умственную после учебы. Физические упражнения - непрерывные условия развития гармоничности, работоспособности и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность** заключается в раскрытии индивидуальных способностей обучающихся не только в спортивной сфере, но и в творческом подходе к любому виду деятельности, в повышении его самооценки.

**Цель** программы: физическое развитие, сведение к минимуму возможных травм при занятиях данным видом спорта, приобретение соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов путем формирования системы знаний и умений при изучении борьбы Самбо, совершенствование спортивных навыков.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

**Задачи первого года обучения**:

*Обучающие:*

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале,

- обучить теоретическим основам и правилам борьбы Самбо,

- познакомить с историей данного вида спорта,

- обучить необходимым навыкам безопасного падения (в условиях спортзала),

- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений,

- обучить основам акробатики,

- обучить практическим навыкам при выполнении элементов борьбы самбо,

- обучить приемам контроля физического самочувствия.

*Развивающие:*

- развить общефизические навыки,

- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.),

- развить активность и самостоятельность,

- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

*Воспитательные:*

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость,

- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками,

-выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Задачи второго года обучения**:

*Обучающие:*

- обучить теоретической подготовке борьбы Самбо,

- обучить навыкам специальной физической подготовки,

- обучить необходимым навыкам безопасного падения (в условиях спортзала),

- обучить технике борьбы самбо,

- обучить основам акробатики,

- обучить тактике борьбы самбо,

- обучить практическим навыкам при выполнении элементов борьбы самбо,

- обучить приемам контроля физического самочувствия.

*Развивающие:*

- развить общефизические навыки,

- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.),

- развить активность и самостоятельность,

- развить технику борьбы самбо при ее практическом применении,

- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

*Воспитательные:*

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость,

- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками,

- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Задачи третьего года обучения**:

*Обучающие:*

- обучить теоретической подготовке борьбы Самбо,

- обучить навыкам специальной физической подготовки,

- обучить технике и тактике борьбы самбо,

- обучить основам акробатики,

- обучить практическим навыкам при выполнении элементов борьбы самбо,

- обучить разрядным нормам,

- обучить основам судейской практики и врачебного контроля,

- обучить приемам контроля физического самочувствия.

*Развивающие:*

- развить общефизические навыки,

- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.),

- развить активность и самостоятельность,

- развить технику борьбы самбо при ее практическом применении,

- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

*Воспитательные:*

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость,

- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками,

- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих.**

Данная программа рассчитана на обучающихся, подготовленных по ознакомительной программе в области общефизической подготовки и представляет собой второй этап обучения борьбе самбо. Программа нацелена на выполнение основных элементов борьбы самбо и развитие спортивных навыков.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет от 8 до 15 лет.

**Срок реализации** программы составляет 3 года.

**Формы и режим занятия.**

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;

- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Режим во время занятий в спортивном зале включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),

- разминка,

- занятия по учебному плану,

- перемена,

- выявление допущенных ошибок, поиск их решения,

- конец занятий.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе - 15 человек.

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часу (2 раза по 45 минут с переменой 15 минут). Количество учебных недель в году – 40. Общее количество часов в год составляет 160 часа.

Обучающиеся 2 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (2 раза по 45 минут с переменой 15 минут) и 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут с перерывом 15 минут). Количество учебных недель в году – 40. Общее количество часов в год составляет 200 часов.

Обучающиеся 3 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (2 раза по 45 минут с переменой 15 минут) и 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут с перерывом 15 минут). Количество учебных недель в году – 40. Общее количество часов в год составляет 200 часов.

Занятия проводятся на территории ОП № 11 колледжа связи № 54.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

По окончании **первого года** обучения воспитанники будут **знать**:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале,

- историю борьбы самбо,

- акробатику,

- безопасные приемы выполнения физических упражнений,

- основные элементы борьбы самбо.

**Будут уметь:**

- применять полученные знания при общефизической подготовке,

- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы самбо,

- контролировать физическое самочувствие при разминке и общефизической подготовке,

- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении данной общеразвивающей программы.

По окончании **второго года** обучения воспитанники будут **знать**:

- основы теоретической подготовки в борьбе самбо,

- технику борьбы самбо,

- основы акробатики,

- тактику борьбы самбо,

- приемы контроля физического самочувствия.

**Будут уметь:**

- применять навыки специальной физической подготовки,

- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы самбо,

- применять технику и тактику борьбы самбо,

- контролировать физическое самочувствие при разминке и общефизической подготовке,

- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении данной общеразвивающей программы.

По окончании **третьего года** обучения воспитанники будут **знать**:

- основы теоретической подготовки в борьбе самбо,

- технику и тактику борьбы самбо,

- акробатику,

- разрядные нормы,

- основы судейской практики и врачебного контроля,

- приемы контроля физического самочувствия.

**Будут уметь:**

- применять навыки специальной физической подготовки,

- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы самбо,

- применять технику и тактику борьбы самбо,

- контролировать физическое самочувствие при разминке и общефизической подготовке,

- применять основы судейской практики и врачебного контроля,

- разбираться в разрядных нормах,

- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении данной общеразвивающей программы.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов по результатам освоения программы проводятся в виде опросов, сдачи спортивных нормативов и соревнований.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **I** | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | 2 |
| **II** | История борьбы самбо и дзюдо и их основоположники. | 1 | - | 1 |
| **III** | Общефизическая подготовка. | 4 | 24 | 28 |
| **IV** | Специальная физическая подготовка. | 2 | 22 | 24 |
| **V** | Акробатика. | 4 | 24 | 28 |
| **VI** | Подвижные игры. | 1 | 11 | 12 |
| **VII** | Техника борьбы самбо и дзюдо. | 4 | 34 | 38 |
| **VIII** | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль. | 2 | 2 | 4 |
| **IX** | Соревнования. | 2 | 18 | 20 |
| **X** | Заключительное занятие | 1 | 2 | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **22** | **138** | **160** |

**Содержание программы.**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.* Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на

улице во время движения к месту проведения занятий. Знакомство с порядком и

содержанием работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма самбиста и правила ее ношения.

*Практика.* Вводная тренировка. Оценка функционального и физического

уровня подготовленности воспитанников. Строевые упражнения и команды.

1. **История борьбы самбо и дзюдо и их основоположники.**

*Теория.* Краткая история основания борьбы Самбо и ее основоположники. Отличие борьбы Самбо от других видов единоборств.

**III. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Все упражнения выполняются с постепенным увеличением темпа, с усложнениями, с повышением точности и четкости выполнения упражнений.

Беговые упражнения: Бег обычный и с ускорением; бег с высоким подниманием

бедра, доставая пятками до ягодиц; подскоки правым боком, левым боком, спиной

вперед, повороты вокруг своей оси; прыжки на мысочках ноги вместе; ходьба на

мысках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; в полуприседе, в полный

присед (гусиный шаг),правым и левым боком (при всех этих упражнениях руки

должны быть на поясе или за головой на затылке и спина прямая).

Упражнения на гибкость, силу, умение держать равновесие: Вращение тазом, туловищем в стойке, вставание на гимнастический мост, борцовский мост; перекаты с живота на грудь, держась за голени ног (промокашка); отжимание из упора лежа.

Стойка на плечах (березка), на голове, на руках. Упражнения на растяжку в шпагате. Упражнения на пресс.

**IV. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений.

*Практика.* Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 градусов, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение в сторону с опорой на одну руку; кувырок – полет с места или с разбега. Перекаты по спине в положении группировки; падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение назад прогибом с поворотом грудью к ковру. Упражнения для подсечки: встречные махи руками и ногой; удары подошвой по манекену, по мячу набивному, сметать мелкие предметы

движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же

с кувырком вперед через плечо. Подтягивание на перекладине, поднос ног, согнутых в коленях или прямыми; удержание уголка на время.

**V. Акробатика.**

*Теория.* Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики

и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях)

на ковре. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности

при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Стойки: основная, ноги врозь; выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад; присед: на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях; стойка на голове и лопатках.

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

Упоры: присев, присев на правой ноге, 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), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь. Кувырки: в группировке – вперед, назад; назад

перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.

Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

**VI. Подвижные игры.**

*Теория.* Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

*Практика.* Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП,

акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Варианты игр: салки,

крокодильчики, петушиный бой, регби на коленях. Разные эстафеты с использованием элементов акробатики и общей и специальной физической подготовки.

**VII. Техника борьбы самбо и дзюдо.**

*Теория.* Знакомство, и тренинг базовых приемов и элементов самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучение и закрепление навыков страховки, самостраховки, умения правильно падать.

Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

*Практика.* Изучение страховок и самостраховок, приемов и элементов борьбы Самбо.

Борьба «лежа»: удержания: сбоку; поперек; верхом; со стороны головы, ног;

перевороты: сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под

плеча и дальней руки.

Борьба в стойке: задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке (посадка); передняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок через бедро с захватом двух рук; бросок с захватом двух ног; бросок рывком за пятку изнутри; зацеп стопой; боковая подсечка.

Болевые приемы: на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя, после удержания сбоку, через бедро, с помощью ноги; узел плеча после удержания сбоку с помощью ноги; на ноги: ущемление икроножной мышцы через голень животом; ущемление ахиллесова сухожилия в разных вариантах.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

**VIII. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.**

*Теория.* Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, во время и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия.

*Практика.* Обучение методам элементарных приемов контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

**IX. Соревнования.**

Теория. Правила поведения на внутриучрежденческих соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

Практическая часть: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы

самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты,

спортивные игры и т.д. Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям и степени подготовленности обучающихся. Соревнования проводятся как внутриучрежденческие, так и с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов.

**X. Заключительное занятие.**

*Теория.* В течение года обучающиеся проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам

которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а

также корректируется план работы с обучающимися. Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

*Практика.* Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **I** | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | 2 |
| **II** | Теоретическая подготовка. | 4 | 2 | 6 |
| **III** | Общая физическая подготовка. | 2 | 18 | 20 |
| **IV** | Специальная физическая подготовка. | 2 | 26 | 28 |
| **V** | Акробатика. | 2 | 20 | 22 |
| **VI** | Подвижные игры. | 1 | 11 | 12 |
| **VII** | Техника борьбы самбо и дзюдо. | 4 | 70 | 74 |
| **VIII** | Тактика борьбы самбо и дзюдо. | 4 | 22 | 26 |
| **IX** | Соревнования. | 1 | 5 | 6 |
| **X** | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль. | 1 | 1 | 2 |
| **XI** | Заключительное занятие. | 1 | 1 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **23** | **177** | **200** |

**Содержание программы.**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.* Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой.

*Практика.* Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).

1. **Теоретическая подготовка.**

*Теория.* Краткая история борьбы Самбо в 40-60-х годах прошлого столетия. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы Самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях по дзюдо и самбо.

*Практика.* Изучение основных правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия.

1. **Общая физическая подготовка.**

*Теория*. Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Все упражнения, которые выполнялись на 1-ом году и описанные выше, должны выполняться с увеличенной амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т. д., с добавлением новых упражнений и движений к ним. Некоторые упражнения могут выполняться с набивными мячами весом от 1 кг до 3 кг, со скакалками или гимнастической палкой. Выполнение упражнений с нагрузкой: наклоны туловища в стойке вперед, назад, вправо, влево, повороты вокруг своей оси, держа набивной мяч или скакалку на вытянутых руках. Сидя, также на вытянутых руках с мячом, наклоны, к широко расставленным ногам, и в середину; повороты в стороны, дотрагиваясь мячом до ковра за спиной. Лежа спиной на ковре, руки с мячом вытянуты за головой, поднимая корпус, тянуться мячом к носкам ног. Упражнения на пресс: сидя, упором

сзади на кистях, ноги вместе и под 45 град., выполняем ножницы (вертикальные,

горизонтальные) на счет. Лежа на животе, руки в стороны и правым носком ноги

достать левую кисть руки и наоборот (упражнение на скручивание позвоночника).

Из стойки выполнение упражнения “промокашка”: стойка на руках и, прогибаясь,

плавно опускаем на ковер последовательно грудь, живот, таз, бедра.

Использование шведской стенки, гимнастической скамейки и канатов при выполнении общефизических упражнений. Эстафеты с комбинацией из различных общефизических упражнений.

1. **Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

*Практика.* На 2-м году обучения происходит сначала повторение и закрепление пройденного материала, описанного выше, а затем добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Новые упражнения: подтягивание на перекладине от 3 раз и более; отжимание в упоре лежа на время и количество раз; подъем туловища из положения лежа на спине; выпрыгивание из приседа; переход из стойки на борцовский мост, а также и на гимнастический мост; забегание на борцовском мосту вправо и влево; перекидывание из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; махи ногами вперед-назад и вправо-влево, при этом корпус держать прямо.

1. **Акробатика.**

*Теория.* Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики

и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях)

на ковре. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения. Изучение и выполнение новых упражнений: колесо и кувырок вперед; колесо в другую сторону и кувырок назад; колесо попеременно и справа и слева; полет-кувырок через чучело, скамейку, через партнера, лежащего поперек или головой вперед; кувырок назад с выходом на прямые руки и т. д.

Примечание: На данном этапе выполнение новых и сложных упражнений у некоторых обучающихся может присутствовать страх или боязнь их выполнения, поэтому педагог должен настроить и подсказать им, как правильно выполнить данное упражнение и обязательно подстраховать.

1. **Подвижные игры.**

*Теория.* Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры.

*Практика.* Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Например: салки –водящий на коленях; крокодильчики –захваты только за ноги; регби на коленях с набивным мячом; петушиный бой; игра “вытолкни из круга”; различные эстафеты с использованием различных предметов и выполнением акробатических упражнений.

1. **Техника борьбы самбо и дзюдо.**

*Теория.* Упражнения, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Повторение ранее изученных базовых приемов борьбы Самбо, изучение новых приемов. Правила выполнения приемов и элементов.

Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

*Практика.* Повторение и закрепление страховки и самостраховки в парах. Борьба «лежа»: удержания: сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног, охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или туловища. Перевороты: с захватом 2-х рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на «ключ»; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Борьба «в стойке»: задняя подножка: с захватом ноги снаружи; подножка с колен; подножка на пятке; передняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом; бросок через бедро с разными захватами; бросок через спину с разными захватами; подсечки: передняя; боковая; зацепы: голенью; стопой. Болевые приемы: на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

1. **Тактика борьбы самбо и дзюдо.**

*Теория.* Знакомство с тактикой борьбы Самбо.

*Практика.* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из

старших возрастных групп. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого

приема.

1. **Соревнования.**

*Теория.* Правила поведения во внутриучрежденческих и выездных соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила

поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований.

*Практика.* Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в нескольких соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Соревнования проводятся как внутриучрежденческие, с приглашением

объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, с выездом в другие учреждения. Выявление физических и технических недостатков, для дальнейшего их устранения на занятиях.

1. **Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.**

*Теория.* Влияние физических нагрузок на организм человека. Личная гигиена дома, на занятиях и после занятий. Навыки закаливания. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц.

*Практика.* Методы слежения за пульсом до занятий, во время занятий и по окончании. Выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие

мышечного напряжения. Отработка методов контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо и дзюдо, в том числе болевых.

1. **Заключительное занятие.**

Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задание обучающимся на летний период. Награждение грамотами обучающихся — победителей и

призеров соревнований.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **I** | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | 2 |
| **II** | Теоретическая подготовка. | 4 | 2 | 6 |
| **III** | Общая физическая подготовка. | 1 | 17 | 18 |
| **IV** | Специальная физическая подготовка. | 2 | 16 | 18 |
| **V** | Акробатика. | 2 | 18 | 20 |
| **VI** | Подвижные игры. | 1 | 11 | 12 |
| **VII** | Техника борьбы самбо и дзюдо. | 4 | 70 | 74 |
| **VIII** | Тактика борьбы самбо и дзюдо. | 4 | 22 | 26 |
| **IX** | Соревнования. Разрядные нормы. | 1 | 15 | 16 |
| **X** | Основы судейской практики. | 2 | 2 | 4 |
| **XI** | Врачебный контроль. | 1 | 1 | 2 |
| **XII** | Заключительное занятие. | 1 | 1 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **24** | **176** | **200** |

**Содержание программы.**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.* Обсуждение организационных вопросов. Повторение правил поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на учебный год, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой.

*Практика.* Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль.

1. **Теоретическая подготовка.**

*Теория.* История развития борьбы Самбо в 70-90 годы XX века в нашей стране и за рубежом. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы Самбо.

*Практика.* Продолжение изучения правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия, правила подготовки спортсмена и участия в соревнованиях: права и обязанности спортсмена-участника соревнований, прохождение мандатной комиссии, правила взвешивания, возрастные группы и весовые категории.

1. **Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Упражнения по общефизической подготовке 3-го

года занятий практически остаются такими же, что и на 2-м году обучения. Все эти упражнения должны выполняться чётко, с большой амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т.д., но с добавлением к ним новых упражнений и комбинаций из этих упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Все упражнения выполняются под наблюдением педагога и с индивидуальным подходом к обучающимся. Выполнение упражнений:

- Кувырки: кувырок вперёд и колесо; кувырок назад с выходом на прямые руки, поворот на 180 градусов и кувырок через правое или левое плечо (самостраховка); кувырок вперёд скрестив ноги и взявшись за стопы ног; тоже кувырок назад; стой-ка на руках; ходьба на руках.

- Выполнение упражнений на равновесие: в стойке на одной ноге махи ногами попеременно; стоя на левой ноге взять правую ногу за голень и размять голеностоп,

затем прижать голень к животу, к груди. Поднимание лежащего партнёра на животе, на правое и левое бедро; тоже – до груди или живота.

- Отжимание в упоре лёжа максимальное количество раз.

Для упражнения на пресс увеличить амплитуду, время и скорость выполнения упражнения. Для подкачки силы можно использовать тренажеры со штангой, гири, гантели с небольшим весом, выполнять тяговые упражнения, работа с резиновым жгутом и т.д.

1. **Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Упражнения по специальной физической подготовке 3-го года занятий направлены на повторение и закрепление пройденного материала, также добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

*Практика.* Подтягивание на перекладине максимальное количество раз; поднос прямых ног к перекладине; висом на перекладине держать уголок на время; на брусьях отжиматься максимальное количество раз; держать уголок на время; подъём разгибом с плеч; стоя на руках, прислонив ноги пятками к стенке, отжаться максимальное количество раз; качать шею на борцовском мосту на количество раз; забегание на борцовском мосту на время и количество раз; перекидывание из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно. Работа с партнёром в паре: оба обучающихся одинакового веса поочерёдно берут себя на плечи и делают наклоны вперёд, затем повороты корпуса вправо и влево, затем приседают –все упражнения делаются на количество раз.

1. **Акробатика.**

*Теория.* Повторение, закрепление и усложнение пройденного материала, изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений. Все кувырки через партнёра выполняются в темпе, в группировке или через правое и левое плечо. Разучивание рандата, подъём разгибом с плеч, с головы, с рук; подъём разгибом с рук через партнёра, стоящего на четвереньках. Имитации броска через грудь в обе стороны с

набивным мячом, чучелом; вставание на гимнастический мост из стойки с набивным мячом или у шведской стенки.

1. **Подвижные игры.**

*Теория.* Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры. Организация и проведение игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) по стандартным правилам с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма.

*Практика.* Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Например: салки – водящий на коленях; крокодильчики –захваты только за ноги; регби на коленях с набивным мячом; петушиный бой; игра "вытолкни из круга" и т.д. Игры в футбол,

баскетбол, волейбол, гандбол.

1. **Техника борьбы самбо и дзюдо.**

*Теория.* Повторение ранее изученных приёмов, изучение новых приёмов и их комбинации. Техника безопасности при выполнении приёмов в борьбе стоя и лёжа, а также при болевых приёмах. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.

*Практика.* Повторение и закрепление страховки и самостраховки в парах из стойки. Показ выполнения упражнений для обучающихся из младших возрастных групп. Борьба лёжа:

- удержания: сбоку с захватом руки без захвата шеи; поперёк с захватом дальнего

плеча из-под шеи; верхом прижимаясь грудью к груди и оплетая ноги соперника;

со стороны ног с захватом пояса; со стороны головы с захватом пояса; сбоку спиной с захватом руки и ноги.

- перевороты: с захватом двух рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на «ключ»; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке: задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; через спину. Подсечки: передняя; боковая; зацепы: стопой; голенью. Все приёмы в стойке изучаются и выполняются с разными вариантами захватов.

Болевые приёмы: на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

1. **Тактика борьбы самбо и дзюдо.**

*Теория.* Повторение ранее изученных тактических приемов. Элементарные приемы тактической борьбы.

*Практика.* Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из

старших возрастных групп. Обучающиеся данной возрастной группы выполняют технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты, борьба на силу, на выносливость.

1. **Соревнования. Разрядные нормы.**

*Теория.* Правила участия в соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований. Разряды, разрядные нормы. Знакомство с требованиями, предъявляемыми при выполнении разрядных норм.

*Практика.* Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в нескольких соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Проверка технической и тактической подготовки обучающихся, выполнение разрядных нормативов. Разбор технических и тактических ошибок, допущенных во время схваток на соревнованиях.

1. **Основы судейской практики.**

*Теория.* Знакомство с основами судейской практики. Состав судейской коллегии и судейской бригады в самбо. Руководитель ковра, арбитр, боковой судья, технический секретарь, секундометрист, судья-информатор. Их функции и обязанности. Судейская экипировка и форма. Изучение правил работы судейской бригады.

Практика. Участие в судействе внутренних соревнований для младших возрастных групп в качестве секундометристов или боковых судей. Разбор качества судейства после соревнований.

1. **Врачебный контроль.**

*Теория.* Личная гигиена самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и на соревнованиях. Отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях Самбо. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения.

*Практика.* Врачебный контроль и самоконтроль на тренировке. Порядок осуществления врачебного контроля, медицинское освидетельствование обучающихся. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Правила наложения мягких и жёстких повязок. Переноска пострадавшего.

1. **Заключительное занятие.**

Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динами-ки развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задания обучаю-щимся на летний период.

**Методическое обеспечение программы.**

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения – в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций;

- методы проблемного обучения - в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;

- наглядные методы обучения - в виде демонстраций.

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, конкурсов, игр. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;

- наглядные методы в виде показа;

- игровые методы.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке и специальной физической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и конкурсах. Усвоение теоретического материала контролируется при помощи опроса.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической и специальной подготовке и соревнований.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение (спортивный зал),

- подсобные помещения (тренерская),

- спортивное оборудование.

**Список литературы, используемый при написании программы.**

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва./ С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков. – М.:Советский спорт, 2008 г.,

2. Самбо для начинающих./ Е.Я. Гаткин М.: М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство ACT», –224 с., 2001г.

3. Борьба Самбо/ А.А.Харлампиев. –М.: "Физкультура и спорт", 1964г.

4. Комплексная дополнительная образовательная программа по Самбо./ Р.В. Алексеев. М., 2012.

5. Сто уроков Самбо. Е.М.Чумаков./ Под редакцией С.Е.Табакова.-изд.5-е. М.: Физкультура и спорт, 1996.

6. Горбылёв А. М. Очерк истории дзюдо. Начало пути (рус.) // Додзё. Воинские искусства Японии: Научно-популярный методический сборник. — М.: ООО «Будо-спорт», 2001. — Вып. 6. — С. 7-15.

7. Г. Пархомович. Основы классического дзюдо. — «Урал-Пресс», 1993. — 302 с. — ISBN 5-86610-037-1.

**Интернет-ресурсы.**

1. Всероссийская федерация самбо. http://sambo.ru. Режим доступа – свободный.

2. Международная федерация самбо. http://sambo-fias.org. Режим доступа – свободный.

3. Официальный сайт ЦО «Самбо-70». http://sambo-70.ru. Режим доступа – свободный.

4. Федерация самбо Москвы. http://mossambo.ru. Режим доступа – свободный.