БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята	**Утверждаю**
Педагогическим советом	Директор Л.В.Смирнова
Протокол от 31.08.2017 г. № 10	Приказ от 31.08.2017 г. № 116-у

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы спортивной борьбы Самбо»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик-
Лебедев Кирилл Всеволодович
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка…… стр. 3
Учебный план 1 года обучения……стр. 7
Учебный план 2 года обучения……стр. 8
Календарный учебный график…….стр. 9
Рабочая программа …… стр. 10
Оценочные и методические материалы……... ……стр. 16
Список литературы…….стр. 18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Основы спортивной борьбы Самбо»** ***физкультурно-спортивной*** направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность

В 2003 году самбо официально признано **национальным и приоритетным видом спорта** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play»[1], а также укрепляют свое здоровье.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Отличительная особенность данной программы

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических

[1] Честная игра

действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.
Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 7-12 лет (2-7) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися навыков и умений на базе теоретического материала, рассмотренного на уроках в школе.

Цель программы: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Условия реализации программы:

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.
Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.
Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединении. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.
Наполняемость учебной группы:
1-й год обучения – 15 чел.
2-й год обучения – 12 чел.

Материально-техническое оснащение занятий
Для реализации дополнительной образовательной программы "Основы спортивной борьбы Самбо" необходимы:
спортивный зал;
оборудование (борцовский ковер, маты)
спортивный инвентарь (утяжеленные мячи)
Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы
Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.
Форма организации деятельности учащихся:
Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.
По форме проведения занятия: традиционное занятие, комбинированное занятие практическое занятие.
Сообщения, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, должны развивать у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать.
Конкурсы, игры помогают учащимся приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и достойно воспринимать достижения других людей.

Планируемые результаты
Предметные
учащиеся научатся:
- использовать приемы самообороны;
- использовать основные элементы техники самбо;
- основным теоретическим понятия спортивного самбо;
- сообщать о истории возникновения самбо.

учащиеся получат возможность научиться:
- соблюдать принципы здорового образа жизни;
- соблюдать принципы оздоровления организма;
- соблюдать основы спортивного поведения во время соревнований.

Метапредметные
интеллектуальные:
учащиеся научатся:
- ✓ понимать занятие самбо как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- ✓ понимать занятие самбо как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

учащиеся получат возможность научиться:
- ✓ бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

коммуникативные:
учащиеся научатся:
- ✓ овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

учащиеся получат возможность научиться:
- ✓ понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- ✓ понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

учебно-организационные:
учащиеся научатся:
- ✓ добросовестно выполнять задания, осознанное стремление к освоению умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

учащиеся получат возможность научиться:
- ✓ рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные
у учащихся будут сформированы:
- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- ✓ навыки выполнения умений самообороны различными способами;

- ✓ навыки планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

у учащихся могут быть сформированы:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля

- ✓ умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Индивидуальный Тестирование
2.	История развития борьбы самбо	2	2	-	Индивидуальный
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	6	1	5	Индивидуальный
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-	Индивидуальный
5.	Само-страховка и страховка соперника	6	1	5	Индивидуальный Тестирование
6.	Борьба лежа	10	1	9	Индивидуальный
7.	Борьба стоя	18	2	16	Индивидуальный
8.	Болевые приемы	10	2	8	Индивидуальный
9.	Приемы самозащиты	6	1	5	Индивидуальный
10.	Спортивно-развивающие игры	6	1	5	Индивидуальный
11.	Показательные выступления	2	-	2	Индивидуальный
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	13	59	

Учебный план 1 года обучения

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Индивидуальный Тестирование
2	История развития борьбы самбо	-	-	-	Индивидуальный
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	8	1	7	Индивидуальный
4	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	-	-	-	Индивидуальный
5	Само-страховка и страховка соперника	4	1	3	Индивидуальный Тестирование
6	Борьба лежа	14	1	13	Индивидуальный
7	Борьба стоя	18	2	16	Индивидуальный
8	Болевые приемы	10	2	8	Индивидуальный
9	Приемы самозащиты	8	1	7	Индивидуальный
10	Спортивно-развивающие игры	6	-	6	Индивидуальный
11	Показательные выступления	1	-	1	Индивидуальный
12	Итоговое занятие	1	-	1	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	10	62	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	-	-	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Основы спортивной борьбы Самбо»

Группа №1

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 7-12 лет

Задачи программы:
Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате реализации данной программы, обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития самбо, основы спортивной диеты и питания;
- о здоровом образе жизни;
- основные элементы борьбы самбо;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Уметь:

- использовать общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- применять двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности);
- применять навыки по самообороне.
- укреплять здоровье.

Научатся:

- здоровому образу жизни и сознательному отношению к занятиям спортом;
- трудолюбию, стремлению к победам, смелости, решительности и уверенности в себе.

Календарно-тематическое планирование
1 группа 1 год обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-			Входной
2	2.История развития борьбы самбо	2	-			Индивидуальный
3	3.ТБ при выполнении упражнений. Стойки и передвижения	1	1			Индивидуальный
4	Захваты самбиста	-	2			Индивидуальный
5	Захваты самбиста	-	2			Индивидуальный
6	4.Инструктаж по ТБ. Морально-волевые качества самбиста	-	2			Индивидуальный
7	5.Само-страховка	1	1			Индивидуальный
8	Само-страховка	-	2			Индивидуальный
9	Страховка соперника	-	2			Индивидуальный
10	6.Инструктаж по ТБ Борьба лёжа	1	1			Индивидуальный
11	Борьба лёжа	-	2			Индивидуальный
12	Борьба лёжа	-	2			Индивидуальный
13	Борьба лёжа	-	2			Индивидуальный
14	Инструктаж по ТБ Борьба лёжа	-	2			Промежуточный
15	7. Борьба стоя	1	1			Индивидуальный
16	Борьба стоя	1	1			Индивидуальный
17	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
18	Инструктаж по ТБ Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
19	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
20	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
21	Инструктаж по ТБ Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
22	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
23	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
24	8. Инструктаж по ТБ Болевые приёмы	1	1			Индивидуальный
25	Болевые приёмы	1	1			Индивидуальный
26	Болевые приёмы	-	2			Индивидуал

						ьный
27	Болевые приёмы	-	2			
28	Болевые приёмы	-	2			Индивидуальный
29	9. Инструктаж по ТБ Приёмы самозащиты	1	1			Индивидуальный
30	Приёмы самозащиты	-	2			Индивидуальный
31	Приёмы самозащиты	-	2			Индивидуальный
32	10. Спортивно-развивающие игры	1	1			Индивидуальный
33	Инструктаж по ТБ Спортивно-развивающие игры	-	2			Индивидуальный
34	Спортивно-развивающие игры	-	2			Индивидуальный
35	11.Показательные выступления	-	2			Индивидуальный
36	12.Итоговое занятие	-	2			Итоговый

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение

2. История развития борьбы самбо.

Теория: История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;
Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

5. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

8. Болевые приемы.

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

9. Приемы самозащиты

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

1 группа 2 год обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-			Входной
2	2.История развития борьбы самбо	2	-			Индивидуальный
3	3.ТБ при выполнении упражнений. Стойки и передвижения	1	1			Индивидуальный
4	Захваты самбиста	-	2			Индивидуальный
5	Захваты самбиста	-	2			Индивидуальный
6	4.Инструктаж по ТБ. Морально-волевые качества самбиста	-	2			Индивидуальный
7	5.Само-страховка	1	1			Индивидуальный
8	Само-страховка	-	2			Индивидуальный
9	Страховка соперника	-	2			Индивидуальный
10	6.Инструктаж по ТБ Борьба лёжа	1	1			Индивидуальный
11	Борьба лёжа	-	2			Индивидуальный
12	Борьба лёжа	-	2			Индивидуальный
13	Борьба лёжа	-	2			Индивидуальный
14	Инструктаж по ТБ Борьба лёжа	-	2			Промежуточный
15	7. Борьба стоя	1	1			Индивидуальный
16	Борьба стоя	1	1			Индивидуальный
17	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
18	Инструктаж по ТБ Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
19	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
20	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
21	Инструктаж по ТБ Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
22	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
23	Борьба стоя	-	2			Индивидуальный
24	8. Инструктаж по ТБ Болевые приёмы	1	1			Индивидуальный
25	Болевые приёмы	1	1			Индивидуальный
26	Болевые приёмы	-	2			Индивидуальный

27	Болевые приёмы	-	2			Индивидуальный
28	Болевые приёмы	-	2			Индивидуальный
29	9. Инструктаж по ТБ Приёмы самозащиты	1	1			Индивидуальный
30	Приёмы самозащиты	-	2			Индивидуальный
31	Приёмы самозащиты	-	2			Индивидуальный
32	10. Спортивно-развивающие игры	1	1			Индивидуальный
33	Инструктаж по ТБ Спортивно-развивающие игры	-	2			Индивидуальный
34	Спортивно-развивающие игры	-	2			Индивидуальный
35	11.Показательные выступления	-	2			Индивидуальный
36	12.Итоговое занятие	-	2			Итоговый

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение

2. История развития борьбы самбо.

Теория: История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;
Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

5. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

8. Болевые приемы.

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

9. Приемы самозащиты

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- *Беседа.*

Часть занятий проводится в форме беседы педагога, объясняющего теоретический материал.

- *Соревнование.*

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- *Физическая игра.*

Для развития навыков проводятся различные физические игры и конкурсы. Наиболее распространенная форма игрового занятия – физический бой, являющийся серьезным и физически насыщенным соревнованием.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения проблем воспитания учащихся, развития физических способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления
12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- контролировать состояние своего здоровья

Формы подведения итогов программы

Программой "Основы спортивной борьбы САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- ✓ *входная аттестация* (сентябрь) в форме анкеты;
- ✓ *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- ✓ *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

Контроль результативности обучения

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

- ✓ знания, умения, навыки по программе «Основы спортивной борьбы САМБО»
- ✓ степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

Основными формами контроля являются

1. *входной контроль* – опрос, для определения степени подготовленности детей;
2. *текущий контроль* – игры-испытания, защита рефератов, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ;
3. *итоговый контроль* - итоговый зачет.

В первые дни занятий осуществляется входной контроль, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой учащихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения.

Список литературы для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва**,** 1997.
4. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.