

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13 имени И.Т. Зоненко

УТВЕРЖДАЮ
Решение педсовета
Протокол № 1 от
30.08.2022 г.
Председатель педсовета

_____ Н.Д.Чернявская

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО самбо

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1-4

Составитель: Лубская Татьяна Владимировна – учитель физической культуры.

г. Приморско-Ахтарск
2022 г.

Адаптированная программа спортивного
объединения дополнительного образования
(школьной секции самбо)
«Борьба самбо».

Возраст детей

1 год обучения - 8-9 лет
2 год обучения - 10 -11 лет
3 год обучения - 11 – 12 лет

Пояснительная записка.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране **национальным и приоритетным** видом спорта. Во многих городах и населённых пунктах России самбо включено в школьную программу.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. 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, вымогателем, бандитом 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 у занимающихся 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.

Наименование программы:

Адаптированная образовательная программа по борьбе самбо. Составлена на основе авторской образовательной программы по борьбе самбо _____ для всех видов спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта по подготовке спортсменов малых городов и результатов научных исследований. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования. Она рассчитана на три года и готовит выпускников объединения к поступлению и занятиям в специализированной детско-юношеской спортивной школе самбо и дзюдо.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, 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 программы.

1. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год 144 часа. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

Место проведения: спортивный зал _____, оборудованный борцовским ковром.

Первый год обучения

Целью 1 года обучения является обеспечение:

- насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
- отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Развить простейшие двигательные навыки.
4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Вводные занятия.	2	
2.	Простейшие акробатические элементы.		8
3.	Техника самостраховки.		40
4.	Техника борьбы в стойке.		6
5.	Техника борьбы лёжа.		6
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.		16
7.	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками.		16
8.	Подвижные спортивные игры, эстафеты.		30
9.	Соревнования.		20

Итого: 144 часа.

Содержание тем.

Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие

удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Второй год обучения

Целью 2 года обучения является обеспечение:

- укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки;
- высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;
- формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.
2. Обучение технике борьбы самбо.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
4. Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
5. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Вводные занятия.	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	-	10
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1,5	-

4.	Техника борьбы в стойке.	-	40
5.	Техника борьбы лежа.	-	40
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1,5	
7.	Защита от ударов руками.	-	10
8.	Защита от ударов ногами.	-	10
9.	Освобождение от удушений	-	10
10.	Защита от захватов и обхватов.	-	10
11.	Подвижные и спортивные игры.	-	10

Итого: 144 ч.

Содержание тем.

Вводное занятие: Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Тема 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Тема 3: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Защита от ударов руками. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки.

Тема 8: Защита от ударов ногами. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными

блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

Тема 9: Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Тема 10: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

Третий год обучения

Целями 3 года обучения является обеспечение:

- дальнейшего укрепления здоровья занимающихся в объединении детей;
- развития специфических для борьбы физических качеств: быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений;
- отбора перспективных детей для продолжения занятий в ДЮСШ;
- получения навыков самообороны.

Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений и обучение технике и основам тактики борьбы.
2. Изучение правил борьбы самбо.
3. Изучение приёмов самообороны.
4. Участие в соревнованиях, агитационно-массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом (показательные выступления).
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных норм для получения юношеских спортивных разрядов.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	
2	Техника самостраховки.		10
3	Техника борьбы в стойке.		42
4	Техника борьбы лёжа.		42

5	Основы тактики спортивного самбо.	1,5	
6.	Основы тактики рукопашного боя.	1,5	
7	Освобождение от захватов и удушений.		6
8	Защита от ударов руками.		6
9	Защита от ударов ногами.		6
10	Защита от нападения лёжа.		6
11	Защита от нападающего с ножом.		6
12	Защита от нападающего с палкой.		6
13	Подвижные спортивные игры.		10

Итого: 144 ч.

Содержание

Вводное занятие: Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год. Гигиенические требования. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2: Техника самостраховки и акробатические элементы. (Содержание тем идентично темам 2 и 1 года обучения)

Тема 3: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

Тема 7: Защита от ударов руками. Защита от ударов палкой. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

Тема 8: Защита от ударов ногами. Защита от удара ножом снизу и сверху. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

Тема 9: Освобождение от удушений. Расслабляющий удар как условие успешного освобождения от удушения.

Тема 10: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки.

Тема 11: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

Методическое обеспечение

Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. 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. 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. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

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

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Материально-техническое обеспечение.

Борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт.

Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.

Канат -1 шт.

Методическая литература и дидактический материал.

Харлампиев А. А.	Борьба самбо, «Ф и С» , 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

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе самбо, усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движений, изучить 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приёмы) спортивного самбо, участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физподготовку, овладеть навыками базовой техники и получить основы тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя. Изучить правила проведения соревнований по спортивному самбо и участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо, выполнить 3 юношеский разряд по борьбе самбо, научиться делать несколько приёмов самообороны от захватов, обхватов и удушений.

Формы проверки результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо или дзюдо, а также получить спортивный разряд по самбо или дзюдо. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и

специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
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 команды тренера. Запрещается выполнение приемов 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 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.
6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
7. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.