

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ПАВЛА СТЕПАНОВИЧА НАХИМОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
(МАОУ МО ДИНСКОЙ РАЙОН СОШ № 3 ИМЕНИ П.С. НАХИМОВА)

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ МО
Динской район СОШ № 3
имени П.С. Нахимова
_____ Н.Г.Хубанова
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Самбо»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 10 до 18 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель: Костенко А.В.

Динская, 2024

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Самбо» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14.

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и основывается на авторской образовательной программе по борьбе самбо Мальков А.Л., г. Гаврилов-Ям, 2008.

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

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого учащегося и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Также учитывается специфика обучения учащихся в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени обучающихся.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо. Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно- оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую

самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо.

В программе:

- определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения материала,
- используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания,
- реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности и подготовку спортивного резерва. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта.

Кроме того, из-за того что программа реализуется в достаточно малом населённом пункте, где нет других возможностей для занятий единоборствами, наряду с мальчиками в объединение принимаются девочки, которые занимаются в общей с мальчиками группе. Что вполне допускается с учётом особенностей их физического и психического развития в этом возрасте.

Количество учащихся – от 10 до 15 человек. Принимаются все имеющие желание заниматься борьбой самбо, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст детей: 10 – 18 лет

Уровень – базовый.

Срок реализации программы 3 – года:

- для учащихся, возраст которых 10 -13 лет рассчитана на **108 часов в год:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Всего 324 часа;

- для учащихся, возраст которых 14-18 лет программа рассчитана на **144 часов в год** – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 432 часа.

Цель: создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Программа включает в себя 3 модуля:

1 модуль – 1 год обучения

2 модуль – 2 год обучения

3 модуль – 3 год обучения.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Методическое содержание программы

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические **принципы**, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) сознательность и активность, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;

2) наглядность - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи;

3) систематичность и последовательность обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) доступность и прочность знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) принцип всестороннего развития личности заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки различного характера;
- соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

В программе предусмотрено проведение различных спортивно-массовых мероприятий, участие в физкультурных праздниках, показательных выступлениях, викторинах, конкурсах и т. п., а также в мероприятиях патриотической направленности.

Результаты освоения программы

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- 1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- 2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Ожидаемые результаты

К концу **первого модуля** обучения обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

К концу **второго модуля** обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить 3-4 новых броска в стойке, 1-2 болевых приёма, уметь соединять их в комбинации и принять участие в 2-3 соревнованиях по самбо. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

К концу **третьего модуля** обучения обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, иметь представление об основах тактики в борьбе лёжа и

стоя и принять участие в 2-3 соревнованиях по самбо, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов ножом и палкой. Обучающиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

Формой подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная (по итогам первого полугодия) и итоговая (в конце обучения) аттестация учащихся, которая проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Содержание программы 1 модуль

Цель первого года обучения: обеспечить насыщенный двигательный режим для улучшения здоровья, коррекция недостатков физического развития и адаптации учащихся к физическим нагрузкам.

Задачи:

1) Обучение основам техники самбо: приемам безопасного падения, простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков в стойке и приёмам борьбы лёжа.

2) Совершенствование простейших двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазанье), развитие основных физических качеств.

3) Ознакомление с историей самбо и правилами соревнований, изучение правил безопасности при проведении тренировок, привитие необходимых на занятиях единоборствами гигиенических навыков.

Учебно-тематический план

	№ Темы занятий	Формы контроля/ аттестации	Количество часов					
			Учащиеся 10-13 лет			Учащиеся 14-18 лет		
			Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	1 Вводное занятие	Беседа	1	-	1	1	-	1
2	2 Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	18	18	-	20	20
3	3 Акробатические элементы		2	16	18	2	18	20
4	4 Техника самостраховки		2	12	14	2	22	24
5	5 Промежуточная аттестация	Сдача контрольных	-	1	1	-	1	1

		нормативов						
6	Техника борьбы в стойке	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	2	14	16	2	18	20
7	Техника борьбы лёжа		2	14	16	2	18	20
8	Простейшие способы самозащиты		2	5	7	2	16	18
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		-	8	8	-	10	10
10	Спортивно-массовые спортивные мероприятия		-	4	4	-	5	5
11	Соревнования		2	4	4	2	4	4
12	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1	-	1	1
	Итого:		13	95	108	13	131	144

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие. Введение в программу объединения "ОФП. Самбо". Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся старших групп.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины

Тема 2. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 3. Акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Тема 5. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 6. Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 7. Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.²⁵

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия. Участие в агитационно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных праздниках и показательных выступлениях, посещение соревнований.

Тема 10. Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в соревнованиях по самбо.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы

2 модуль

Цель второго года обучения: укрепление здоровья занимающихся в объединении учащихся, формирование правильных двигательных навыков в выполнении технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1) Обучение технике борьбы самбо: развитие навыков специальных видов движений, выполнению бросков и приёмов борьбы лёжа несопротивляющегося противника.

2) Развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной подготовки самбо.

3) Воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям самбо.

Учебно-тематический план

	№ Темы занятий	Форма контроля/ аттестации	Количество часов					
			Учащиеся 10-13 лет			Учащиеся 14-18 лет		
			Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	1 Вводное занятие	Беседа	1	-	1	1	-	1
2	2 Развития	Педагогичес	-	12	12	-	10	10

	основных физических качеств	кое наблюдение Анализ Самоанализ						
3	Техника самостраховки и акробатические элементы		2	13	15	2	22	24
4	Техника борьбы в стойке		1	15	16	1	25	26
5	Техника борьбы лёжа		1	15	16	1	25	26
6	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1	-	1	1
7	Учебно-тренировочные схватки	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	9	10	1	17	18
8	Защитные действия и приёмы		1	11	12	1	17	18
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		-	13	13	-	8	8
10	Спортивно-массовые спортивные мероприятия		-	5	5	-	5	5
11	Соревнования		-	6	6	-	6	6
12	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1	-	1	1
Итого:			7	101	108	7	137	144

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие. Развитие самбо в России. Просмотр фильма «Биография самбо». Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.

3. Беседа о службе в армии.

Тема 2. Развития основных физических качеств. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы. Совершенствование упражнений первого года обучения. Кувырок прыжком в длину и в высоту. Кульбит. Колесо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Подготовка и проведение бросков руками. 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. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел ногой от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов. Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приёмы. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней подножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с захватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики. Регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом.

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия. Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

Тема 10. Соревнования. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Взвешивание участников. Обязанности и права участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Участие в соревнованиях по самбо.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы

3 модуль

Цель третьего года обучения: обеспечить укрепления здоровья занимающихся в объединении детей на основе всесторонней физической подготовки и развития специфических физических, нравственных качеств и способностей, характерных для самбистов.

Задачи:

1) Совершенствовать навыки специальных движений, обучать технике, основам тактики и правилам борьбы самбо. а так же овладение основами техники и тактики самбо.

2) Обеспечить развитие быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.

3) Воспитывать коммуникативные навыки, уважительное отношение к сопернику в духе "faire play", самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Форма контроля/ аттестации	Количество часов					
			Учащиеся 10-13 лет			Учащиеся 14-18 лет		
			Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	Беседа	1	-	1	1	-	1
2	Развития основных и специальных физических качеств	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	6	6	-	10	10
3	Техника самостраховки и акробатические элементы		-	8	8	-	12	12
4	Техника борьбы в стойке		1	20	21	1	26	27
5	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1	-	1	1
6	Техника борьбы лёжа	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	20	21	1	26	27
7	Учебные и учебно-тренировочные схватки		1	18	19	1	19	20
8	Защитные действия и приёмы		1	10	11	1	25	26
	Подвижные спортивные игры, эстафеты		-	6	6	-	6	6

9	Основы тактики самбо		3	-	3	3	-	3
10	Спортивно-массовые спортивные мероприятия		-	4	4	-	4	4
11	Соревнования		-	6	6	-	6	6
12	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1	-	1	1
Итого:			8	100	108	8	136	144

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2. Развития основных и специальных физических качеств. Упражнения для развития быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы. Кувырки. Кульбит. Рондад. Сальто с опорой на руки страхующих. Ходьба на руках.29

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

Тема 5. Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки и обратный узел руки поперёк, рычаг локтя заваливанием назад и кувырком вперёд, ущемление икроножной мышцы голенью.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов. Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приёмы. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар. Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Защита от ударов ножом снизу, сверху и сбоку. Защита от ударов короткой и длинной палкой.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики и борцовской техники.

Тема 9. Основы тактики самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Первая доврачебная помощь при травмах. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

Тема 10. Спортивно-массовые спортивные мероприятия. Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и

викторинах. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

Тема 11. Соревнования. Участие в соревнованиях по самбо.

Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная программа «Самбо»;
- аттестационный материал.

Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

Пришкольный стадион, спортивный зал

Перечень ключевых слов

- Внеурочная деятельность.
- Гигиена спортсмена.
- Здоровье.
- Здоровый образ жизни.
- Коммуникативные УУД.
- Контрольные нормативы.
- Личностные УУД.
- Общая физическая подготовка.
- Познавательные УУД.
- Правила безопасного поведения.
- Регулятивные УУД.
- Режим дня.
- Самбо.
- Соревнование.
- Специальная физическая подготовка.
- Техника безопасности.
- Технические приёмы.
- Техническо-тактическая подготовка.
- Универсальные учебные действия.
- Учебно-тренировочные схватки.

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания»

Воспитательная работа с юными самбистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать

воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках и т.д.)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая,	в течение учебного года

		коллективизм, товарищество, ответственно сть)	
--	--	--	--

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма аттестации: зачет.

Контроль в учебной программе

Вид контро ля	Цель контроля	Метод ы и форм ы	Сроки проведе ния	Отслеживание результатов
Предварител ьный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполне ние контроль ных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленност и обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Промежут оч ный/ Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Литература для педагога

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
6. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
7. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
9. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
11. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

Используемые видеоматериалы:

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

Используемые интернет-сайты:

1. <http://kadet-10.ru/wp-content/uploads/2017/12/Programma-obshhefizicheskoj-podgotovki-detej-sredstvami-sambo.pdf>
2. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации

Федерации

4. www.sambo.ru – Федерация самбо России

Обучение способам безопасного падения

В данной разработке описаны способы безопасного падения, представлены методические принципы и способы обучения безопасному падению, а так же рекомендации по проведению занятия по обучению самостраховке.

Обучение в самбо, также как и на уроке физкультуры, - педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся.

Под методами обучения понимают пути и способы, которыми решаются основные задачи обучения: получение знания, выработка умения, формирование навыка. Знания передаются словесным методом (рассказ) и методом показа.

Умение вырабатывается путем разучивания. В борьбе самбо применяется несколько способов разучивания: целостное разучивание, разучивание по частям и комплексное, объединяющее в себе оба первых способа, разучивание. Умение проверяется путем педагогических наблюдений. Навыки формируются в процессе тренировки.

Основной метод тренировки - метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, автоматический характер действий ученика при выполнении упражнения. На мой взгляд, основываясь на принципе перехода от изучения более простых способов самостраховки к более сложным, последовательность изучения способов безопасного падения может быть такой:

- изучение кувырков вперёд и назад, изучение падения на спину и на бок;
- изучение кувырка через плечо, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение способов безопасного падения на живот, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение падения на спину прыжком и при передвижениях, изучение кувырка в воздухе, держась за руку партнёра.

Приступая к разучиванию и рассказывая о способах безопасного падения, тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину и на бок не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками или рукой (при падении на бок). Самостраховка заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок вовремя сгруппироваться и напрячь мышцы тела. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении. Для большей самостраховки при падении на спину или на бок необходимо использовать удары ладонью по коврику и перекаты в направлении падения.

Удары при падениях на бок одной рукой, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснулось ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара.

Тело при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в

откинутом положении (назад) под угрозой удара затылком. Поэтому важно обратить внимание и на то, что при падении на спину и на бок, нужно группироваться так, чтобы голова при падении не ударялась о поверхность, на которую происходит падение. Для этого подбородок при падении назад прижимается к груди, а при падении на бок голова не отклоняется вниз.

Умение падать, не нанося себе повреждений, приобретаетсЯ в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по принципу возрастающей трудности.

Перед началом изучения каждого способа падения преподаватель знакомит с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам тренер или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении.

Ход занятия по обучению самостраховке

Тренировка - общепринятая и наилучшая форма проведения занятий - должна строиться и проводиться по определенному плану. Занятие по изучению самостраховки должно состоять из четырех частей. Вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Строгой границы между вводной и подготовительной частями нет. Они имеют целью подготовить организм и психику занимающихся к последующей умственной деятельности по изучению новых упражнений и усиленной физической нагрузке основной части. Во вводной части проводится проверка наличия учеников и готовности к тренировке, краткий инструктаж по технике безопасности и доведение темы и плана занятия. В подготовительной части проводится разминка, состоящая из двух частей, общей и специальной. В этой части упражнения выполняются с постепенно нарастающей нагрузкой. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц (махи, вращения, наклоны и т.п.), упражнения в движении (ходьба, бег) позволяющие совершенствоваться в способах перемещения и одновременно подготовить организм к предстоящей нагрузке. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости. Эти упражнения способствуют более эффективному изучению учащимися приёмов безопасного падения (самостраховки) и акробатических упражнений.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 2-3 минут. В это время готовится необходимый инвентарь, учащиеся занимают соответствующее место в зале или на ковре. Разминка проводится фронтальным методом.

Самая высокая нагрузка приходится на основную часть занятия, где выполняются основные упражнения или приемы. В начале основной части в целях выработки устойчивых навыков, проводится выполнения ранее изученных акробатических упражнений и приёмов самостраховки. Повторение приёмов самостраховки проводится индивидуальным способом на месте выполнения разминки. Повторение акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад,

перекатов, колеса, стоек на голове и на лопатках и др.) может проводиться поточным способом. Ученики выстраиваются в три колонны лицом к преподавателю, с интервалом между колоннами 3 - 4 шага и строго по команде (свистку) тренера ученики выполняют (по одному человеку из каждой колонны одновременно) эти акробатические элементы в направлении тренера. Кувырки, перекаты и т.п. делаются подряд несколько раз. Дистанция – два кувырка. Количество повторений этих элементов зависит от размеров борцовского ковра. Кроме того, многократное повторение этих элементов способствует тренировке вестибулярного аппарата. Стойки, гимнастический мост, шпагат (полушпагат) и другие статичные упражнения выполняются на время (счёт пре-подавателя).

Ученики, закончившие выполнение упражнений, становятся каждый в свою колонну за учениками, ожидающими команды тренера на выполнение упражнения, причём двигаются бегом или быстрым шагом по краю ковра слева и справа (не на встречу!) от учащих выполняющих упражнение.

В заключительной части занятия нагрузка снижается: она включает в себя упражнения на расслабление, построение и подведение итогов урока, рекомендации и задания для занятий дома. Необходимо сообщить детям, где в повседневной жизни может пригодиться умение правильно падать: например, если вы поскользнулись или споткнулись на улице, при катании на коньках, лыжах, других самостоятельных занятиях физкультурой и спортом. Важно помнить, что руки – это амортизаторы, которые помогают нам не допустить ушибов, а голову в случае падения надо всегда прижимать к груди, чтобы избежать сотрясения мозга.

Способы безопасного падения.

Кувырки. Практически все виды кувырков это акробатические упражнения, которые можно использовать в самбо как приёмы самостраховки. Они так же способствуют развитию ловкости и координационных способностей, помогают воспитанию смелости и решительности.

Кувырок вперед с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками и не выпрямляясь, сделать перекат вперед по спине. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

Кувырок назад с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Толкнуться руками и в темпе сделать перекат назад на согнутой спине. Во время переката по спине ноги согнуть. В момент переката с лопаток на голову поставить ладони обеих рук возле ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчить перекат через голову.

Кувырок через плечо. Стать на правое (левое) колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рисунке. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую (левую) руку между ног и опустить правое (левое) плечо на ковёр. При этом отвести голову к левому (правому) плечу, прижав подбородок к груди.

Оттолкнуться левой (правой) ногой и сделать перекат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой (правой) руки о ковёр и принять положение как при падении на левый (правый) бок.

Кувырок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках. Партнер стоит на четвереньках. Встать лицом к нему со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, как указано на рисунке. Сделав кувырок через спину противника упасть в положение на левый бок. Аналомент удара рука должна быть вытянута, и ладонь направлена вниз; угол между туловищем и рукой составляет примерно 45—50°. Сгибание руки в локте не допускается. То же самое нужно проделать левой рукой, лёжа на левом боку. Изучение переката на бок. Сесть на ковер, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на левый бок в конечное для падений положение. Затем левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение, лежа на правом боку. Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от ковра правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.

Изучение падения на бок. Падение на бок из положения сидя. Сесть наковёр, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок.

Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок.

Падение на бок из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях. Аналогично проделать все падения на левый бок.

Изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и руках. Партнер становится в упор стоя на коленях и руках. Встать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить одежду на правом плече партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину, начать падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по коврику (рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику). Затем на ковер должно опуститься туловище и последними — ноги.

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок. Для этого встать нужно возле левого бока партнёра и придерживаться правой рукой за его одежду.

Падение на живот. Падение на кисти рук. Из положения на коленях. Встать на колени, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища. То же из положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной. Для того чтобы упасть не получив травмы, необходимо прогнуться в спине и перекатиться, с передней поверхности бедра по животу и груди, повернув голову в сторону, чтобы избежать удара подбородком о ковёр.

Из положения основной стойки. Встать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше.

Обучение падению на бок. Падение на бок из положения приседа. Задание выполняется индивидуально. Преподаватель обращает внимание, что положение, которое занимает спортсмен при падении на один бок, симметрично положению при падении на другой. Падая на бок, важно перекатиться так, чтобы рука, расположенная под углом 45° к туловищу, делала сильный удар по коврику и, пружиня, останавливала движение упавшего. Рука, которая не делает хлопок по коврику, поднимается вверх или сгибается в локте, защищая от возможного падения противника на выполнившего самостраховку.

Падение на бок из положения приседа (начальное и конечное положение). Падение на бок через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и предплечьях (руках). Выполняется задание в парах. Для этого проводится расчёт на первые и вторые номера. При падении на бок, через партнёра стоящего в положении упора на коленях и предплечьях или упора на коленях и руках, разворот туловища производится в сторону ног партнёра. Поэтому при выполнении падения на левый бок, ученики становятся спиной к левому боку партнёра, а при падении на правый бок к правому боку партнёра. Правой или левой рукой, при этом можно захватить куртку на его плече. Рука, которая совершает страхующий удар по коврику, должна обогнать туловище и всей поверхностью с силой ударить по коврику. Тренер, при необходимости, оказывает помощь ученикам, выполняющим упражнение, страхуя их, так же как и при падении на спину.

Методика обучения базовой технике

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта.

В многолетней технико-тактической подготовке самбистов целесообразно выделить четыре этапа:

- формирование основ ведения единоборства;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля;
- индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием - это в совершенстве отработанное и ставшее автоматизированным техническое действие.

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Созревание двигательного анализатора способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти. Поэтому необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал.

Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы (на базе их) использовать в различных комбинациях

Упражнения для подготовительной части занятия

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне ступни с переходом на бег по команде преподавателя.
2. Бег на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.
3. Бег с высоким подниманием бедра, с доставанием пятками ягодиц, приставными шагами правым и левым боком, со скрещиванием ног (с забеганием и скручиванием туловища), бег спиной вперед и спиной вперед с рывком на себя как на бросок подсечкой, бег с вращением по одному - два раза в каждую сторону.
4. Прыжки на одной ноге и на двух ногах.
5. Бег с вращением кистей, рук в локтевом и плечевом суставах вперед и назад, с рывками рук.
6. Бег на месте с ускорением (по свистку тренера).
7. Ходьба с наклонами и с поворотами туловища, с подъемами ног вперед и в стороны, с махи ногами как на бросок подхватом, выпадами ногами вперед и в стороны.
8. Ходьба и прыжки в приседе: прямо, боком и спиной вперед, с вращением в разные стороны.
9. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
10. Упражнения на восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения на месте:

1. Рывки руками, наклоны вперед без сгибания ног и вращения корпуса, подъем ног вперед и в стороны, махи ногами (с максимальной амплитудой).⁶⁹

Подвижные игры с элементами единоборств

Подвижные игры, игровые задания с элементами единоборства — любимый вид физических упражнений подростков и юношей. Из истории известно, что еще древние греки, признавая прикладную значимость этих упражнений, способствующих воспитанию жизненно важных для гражданина и воина качеств и навыков, широко их использовали в физическом воспитании подрастающего поколения.

В таких единоборствах используются захваты различных частей тела, чем оказывают массирующее воздействие на кожный покров, мышцы, лимфатические сосуды, а это в свою очередь укрепляет их, способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, закаливает организм, развивает мышечную чувствительность. Благодаря наличию соревновательных моментов, они оказывают эффективное воздействие на развитие силовых, скоростных физических качеств, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности.

Наиболее предпочтительным для проведения игр с элементами единоборства является соревновательно-игровой метод. В этом случае всех занимающихся делят на две команды и подбирают соперников, равных по весу и физической подготовленности. Каждый участник, который одерживает победу в игре, после ее окончания поднимает правую руку, а его команде присуждается очко. Таким образом, после каждой игры подсчитывается число одержанных побед каждой командой и объявляется общий счет. Однако это не исключает возможности провести соревнование между командами по принципу поединков, когда от каждой команды в единоборстве выступает один из участников и за победу в нем приносит команде 1 очко.

В процессе проведения игр с элементами единоборства надо ознакомить занимающихся с правилами поведения на ковре, следить за тем, чтобы игровые задания в единоборствах выполнялись корректно, без проявлений грубости, со строгим соблюдением правил игры. В связи с этим особое внимание следует уделить судейству игр, которое можно возлагать на освобожденных от занятий под общим наблюдением педагога.

Во вводную часть урока включаются игры, направленные на воспитание скоростных качеств, ловкости, функций равновесия. Игры в начале основной части занятия должны быть направлены на воспитание силовых качеств.

В конце основной части занятия - коллективные игры с преимущественной направленностью на воспитание выносливости

№	Физические качества	Игры с элементами единоборств
1	Скоростные	«Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее».
2	Силовые	«Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга».
3	Координационные	«Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа».
4	Выносливость	«Всадники», «Борьба за мяч на коленях»

Простейшие виды борьбы

Борьба одной рукой. И. п.— лежа на животе лицом друг к другу, упереться в ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

1. Поставить локти одноименных рук на ковер.
2. Захватить друг друга за большие пальцы всей кистью.
3. Надавливая на партнера, стараться заставить его коснуться тыльной частью кисти ковра.
4. Согнуть руки, не отрывая локтей от ковра.

Борьба на одной ноге. И. п. — борцы стоят лицом друг к другу:

1. Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положить за спину.
3. Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами.

Перетягивание ног. И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:

1. Поднять правые (левые) ноги вверх.
2. Зацепить ногами друг друга.
3. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

Борьба за мяч. И. п. — встать на колени друг против друга; мяч (набивной) лежит между соревнующимися на ковре. По сигналу борцы стремятся овладеть мячом и унести его за пределы ковра.

Кто кого вынесет за ковер. И. п. — встать лицом друг к другу и обхватить за туловище спереди, соединив руки на спине у партнера. По сигналу стремиться приподнять партнера и вынести его за пределы ковра.

Кто кого победит. И. п. — встать лицом друг к другу и захватить туловище друг друга крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

Кто кого перетянет. И. п. — сесть на ковер лицом друг к другу. Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание. Кто перетянет партнера большее число раз.

Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо

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 занятие и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
- 3) При получении кем-либо из занимающихся травмы оказать необходимую первую доврачебную помощь, сообщить о полученной травме администрации образовательного учреждения и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
- 4) Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

- 5) Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
- 6) Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
- 7) При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
- 8) При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.
- 9) Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку и специальную обувь для занятий на борцовском ковре.⁸⁰
- 10) Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
- 11) Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
- 12) По окончании занятия убрать спортивный инвентарь и переодеться. Без разрешения тренера не покидать место занятий.