

Является приложением к ООП ООО школы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Кировское областное государственное
общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением
отдельных предметов имени Героя Советского Союза
Зюнова Н.Ф. пгт Юрья»
(КОГОбУ СШ с УИОП пгт Юрья)**

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры прикладных наук

Протокол №__ от 18 апреля 2023 г

Руководитель кафедры:

_____ / Ж.А. Ладыгина

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

КОГОбУ СШ с УИОП

пгт.Юрья

_____ / С.П. Ануфриева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

КОГОбУ СШ с УИОП пгт.Юрья

_____ / Т.И.Кислицына

приказ №__ от 18 апреля 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»**

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6 – 11 лет

Срок реализации программы: 136 часов

Автор-составитель:

(Педагог дополнительного образования Коншина Екатерина Сергеевна)

Юрья
2023

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» даёт возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность к знаниям, максимально реализовать себя, самоопределиться предметно, лично. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребёнка на базе школьного учреждения.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы.

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 спортивно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Также актуальность предполагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений, навыков необходимых будущему воину-защитнику Отечества.

Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Данная программа рассчитана для учащихся начальных классов (1-4). В кружки борьбы «самбо» принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

Для проведения занятий могут создаваться разновозрастные группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста и спортивной подготовленности. В основном в спортивные кружки вступают ребята добровольно, но это не значит, что они будут заниматься до конца учебного года. Есть всякие причины для того, чтобы временно оставить или просто уйти из секции.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по борьбе. Для этого необходимо дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных с данным видом спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Цель программы: создание необходимых организационных, информационных, методических условий для обеспечения систематическими занятиями борьбой самбо детей младшего школьного возраста.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить детей с историей возникновения борьбы самбо;
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- подготовить детей для занятий самбо на базовом уровне;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развивать специальные физические способности, необходимые в соревновательной деятельности.

Развивающие:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей, а именно: сила, скорость, координация, выносливость, гибкость;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств;
- развивать специальные физические способности, необходимые в соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание черт спортивного характера;
- привить чувство ответственности и взаимопомощи в коллективе;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- внушить, что приемы самообороны, возможно применять только в качестве защиты;
- привить чувство уважения к своему товарищу и сопернику.

Адресат программы. Категория обучающихся

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» предполагает контингент обучающихся 1-4 классов.

К занятиям допускаются учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

2. Возрастные и психофизические особенности обучающихся возрастная группа 6-11 лет (1-4 классы)

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Соответственно и физическая нагрузка должна быть построена с учётом данных особенностей. Повышенная мышечная сила и общее развитие двигательного аппарата обуславливается большой подвижностью младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. Если дошкольника радует то, что с ним играют, делятся игрушками и т. п., то младшего школьника волнует главным образом то, что связано с учением, школой, учителем. Его радует, что учитель и родители хвалят за успехи в учебе, и если чувство радости от учебного труда возникает у учащегося часто, то это закрепляет положительное отношение учащегося к учению. То же самое происходит и в спортивной деятельности, поощрение ребёнка за его каждое маленькое достижение приведёт к успеху.

Наряду с эмоцией радости немаловажное значение в развитии личности младшего школьника имеют эмоции страха. Нередко из-за боязни наказания дети говорят неправду. Если это повторяется, то формируется трусость и лживость.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. Вспыльчивость выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Спорт, а именно соревновательная деятельность, тренирует такое своеобразное поведение детей, эмоции становятся более сдержанными, а поступки обдуманными.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без этой сформированной психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В спортивной деятельности, для детей младшего школьного возраста, тренировочный процесс должен быть построен максимально разнообразно. Игровая деятельность, в конце каждого занятия, снимет напряжение тренировочного процесса и повысит интерес детей.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены.

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Поэтому в спортивной деятельности также должен быть яркий наглядный пример в виде просмотра видеороликов, презентаций по теме.

Формы и режим занятий

Основная форма обучения – очная, групповая. На занятиях оказывается индивидуальный подход к каждому ребёнку. Количество обучающихся в группе: 10-12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Программа предполагает, как теоретические, так и практические занятия.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация техники выполнения упражнений, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: индивидуальные и групповые занятия.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией техники выполнения упражнения.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 год (136 часов)

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Предметные результаты

- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий;
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях, терминологию самбо;
- будут знать правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях самбо, технику безопасности при выполнении основных и специальных упражнений;
- технику безопасности при взаимодействии с партнёром;
- будут знать общую характеристику основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Личностные результаты

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- освоение социальных норм, правил поведения в группах;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты:

- умение планировать режим дня, правильно распределять физическую нагрузку;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры, так и в повседневной жизни;
- готовность к самоанализу действий;
- умение организовать своё свободное время.

3. Общая характеристика программы «Самбо»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 4 часов в неделю. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки, результаты участия в показательных выступлениях.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам базовых знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня формирования технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в товарищеских встречах.

Внеурочная деятельность учащихся связана с развитием личности, в оценке внеурочных достижений выделяем три уровня.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных мероприятиях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

4. Учебно-тематический план программы «Самбо» Содержание программы «Самбо»

Учебно-тематический план программы «Самбо»

№	Названия тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Самбо. Развитие самбо в России. Техника безопасности в спортивном зале/на занятии	2	2	
2.	Гигиена и здоровье. Подготовка тренировочного места, показательное изучение разметки ковра (татами)	2	1	1
3.	Понятие тренировочной разминки. Краткие сведения о строении организма	2	1	1

4.	Общая физическая подготовка (ОФП), простейшие акробатические элементы	4	1	3
5.	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	2	1	1
6.	Специальная физическая подготовка (СФП), техника самостраховки, техника борьбы Игра «борьба за мяч»	6	2	4
7.	Техническо-тактическая подготовка, простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Игра «Выбивание опоры»	6	2	4
8.	Творческая работа Стенная газета «Самбо – наука побеждать»	4	4	
9.	Страховка, кувырки, перекаты, специально-подготовительные упражнения	4	2	2
10.	Отработка 6 базовых приёмов. Борьба с полосой препятствий	4	1	3
11.	Повторение изученного	4		4

12.	Строевые приёмы	2	1	1
13.	Захваты, удержания. Приемы борьбы в стойке	6	2	4
14.	Приемы борьбы в партере лежа	6	2	4
15.	Варианты ухода с удержания. Контрольный норматив	4	1	3
16.	Судейство. Присвоение баллов во время борьбы. Время спарринга	6	2	4
17.	Учебно-тренировочные схватки	6	2	4
18.	Участие в соревнованиях (товарищеская встреча)	4	1	3
19.	Контрольные нормативы ОФП (1-2 класс) Учебно - тренировочные схватки	4		4
20.	Контрольные нормативы ОФП (3-4 класс) Учебно – тренировочные схватки	4		4
21.	Контрольные упражнения самостраховки. Акробатические упражнения	4	1	3

22.	Спортивная игра в волейбол	2		2
23.	Отработка бросков и падений.	4		4
24.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов	2		2
25.	Вариация захватов для бросков в борьбе.	4	1	3
26.	Полоса препятствий с элементами борьбы.	2		2
27.	Универсальный поединок.	4		4
28.	Игра в пионербол.	2		2
29.	Сдача бросков.	2		2
30.	Товарищеская встреча.	4		4
Всего:		112	30	82

Тема 1. Самбо. Развитие самбо в России. Техника безопасности в спортивном зале/на занятии

Что такое борьба самбо. Развитие данного вида спорта в России, показ презентации выдающихся спортсменов и их поединков. Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале. Меры безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Гигиена и здоровье.

Подготовка тренировочного места, показательное изучение разметки ковра (татами)

Правила гигиены спортсмена до и после занятия. Рассказ и показ разметки ковра, штрафные границы.

Тема 3. Понятия тренировочной разминки. Краткие сведения о строении организма

Разминка в движении по ковра. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Презентационный материал к изложению «строение организма (кости, суставы, мышцы)»

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: с набивными мячами, лазанье, подтягивание сериями, упражнения на пресс.

Тема 5. Основные положения самбиста: стойка, положение лежа.

Терминология самбо. Определение терминов

Презентационный материал. Конспект.

Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП). Игра «борьба за мяч»

Игровые упражнения, игры в волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц в круговой тренировке. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Игра «борьба за мяч» - основная цель, развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Тема 7. Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия.

Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

Игра «выбивание опоры». Основная цель игры – развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Тема 8. Творческая работа. Стенная газета «Самбо – наука побеждать»

Групповая творческая работа детей в зарисовке газеты. Создание девиза школьной команды «Самбо».

Тема 9. Страховка, кувырки, перекаты, специально-подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для страховки во время борьбы в виде кувырков, перекатов, упражнения «лодочка», с целью повышения гибкости и предотвращения травм.

Тема 10. Отработка 6 базовых приёмов. Борьба с полосой препятствий

Повторение ранее изученных базовых приёмов. Борьба в 2 раунда. Первый раунд – полоса препятствий (бег по бревну, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание теннисного мяча в цель, бег с ускорением). Второй раунд – борьба.

Тема 11. Повторение изученного

Отработка бросков и акробатических элементов.

Тема 12. Строевые приёмы

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Тема 13. Самбо, захваты, удержания. Приемы борьбы в стойке

Правила соревнований, техника связок, варианты захватов и удержаний, при переводе соперника в партер.

Тема 14. Приемы борьбы в партере лежа

Изучение приемов в партере с переводом на удержание.

Тема 15. Приёмы ухода с удержания. Контрольный норматив.

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Уход с удержания через задний борцовский мост	Полный или частичный уход с удержания в течение 10 секунд	Полный или частичный уход с удержания, перекатом на живот, в течение 20 секунд	Безуспешный уход с удержания в течение 20 секунд
Уход с удержания, забеганием влево/вправо	Полный уход с удержания на живот или перевод в удержание соперника в течение 10/15 секунд	Полный уход с удержания на живот в течение 20 секунд	Безуспешный уход с удержания в течение 20 секунд
Уход с удержания, переводом на болевой приём	Полный уход с удержания, переводом на болевой приём, в течение 20 секунд	Полный уход с удержания без выполнения болевого приёма в течение 20 секунд	Безуспешный уход с удержания в течение 20 секунд

Тема 16. Судейство. Присвоение баллов во время борьбы. Время спарринга

В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. Броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. Баллы присуждаются за броски и удержания. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 8 баллов больше соперника.

Начисление баллов:

4 балла присуждается:

- за бросок соперника на спину с падением атакующего;
- за бросок соперника на бок без падения атакующего;
- за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждаются:

- за бросок соперника на бок с падением атакующего;
- за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
- за удержание в течение 10 секунд.

1 балл присуждается:

- за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки 3-5 минут чистого времени.

Тема 17. Учебно-тренировочные схватки

Учебно – тренировочные схватки по возрастным и весовым категориям.

Тема 18. Участие в соревнованиях

По плану организация товарищеских встреч и проведение соревнований.

Тема 19. Контрольные нормативы ОФП (1-2 класс). Учебно – тренировочные схватки

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6

раз						
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Переходы на борцовском мосту (пять вперёд, пять назад)	Без учёта времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Переходы на борцовском	20с	22с	24с	22с	24с	26с

мосту (пять вперёд, пять назад)						
Забегания на борцовском мосту. Пять вправо, пять влево	Без учёта времени					

**Тема 20. Контрольные нормативы ОФП (3-4 класс). Учебно –
тренировочные схватки**

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	5			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-6.9	6.8-6.6
Переходы на борцовском мосту (пять вперёд, пять назад)	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту (пять вправо, пять влево)	24с	26с	28с	26с	28с	30с

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60м с высокого старта,с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Переходы на борцовском мосту (пять вперёд, пять назад)	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту (пять вправо, пять влево)	24с	26с	28с	26с	28с	30с
Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка) 10 бросков	25	27	29	27	29	31

Тема 21. Контрольные упражнения самостраховки. Акробатические упражнения.

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные	Высокий	Средний	Низкий

показатели			
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры
Забегание в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	Четкое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	Медленное нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки и при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с грубыми ошибками, неправильно назван приём

Тема 22. Спортивная игра в волейбол.

Для общей физической подготовки, поднятия командного духа, а также разностороннего физического развития, детям будет интересна и полезна игра в волейбол.

Тема 23. Отработка бросков и падений.

Отработка вариантов страховки при падении с каждого броска.

Тема 24. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:

- Игры в касания;
- Игры в теснения;
- Игры в дебюты;
- Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты.

Тема 25. Вариация захватов для бросков в борьбе.

Отработка односторонних, двусторонних захватов с последующим броском.

Тема 26. Полоса препятствий с элементами борьбы.

Выполнения полосы препятствий на время, с выполнением бросков на конечной станции. Подготовка к универсальной борьбе.

Тема 27. Универсальный поединок.

Борьба в комплексе с полосой препятствий. Деление на возрастные и весовые категории.

Тема 28. Игра в пионербол.

Деление на команды, объяснение правил игры, игра.

Тема 29. Сдача бросков.

Отработка и сдача изученных бросков. Анализ действий.

Тема 30. Товарищеская встреча.

Поединки по весовым и возрастным категориям.

К концу первого года обучения, учащиеся 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.

Воспитанники должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать 4-9 несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная программа «Самбо»;
- диагностический материал.

Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

Мультимедийное оборудование:

- компьютер.

Пришкольный стадион, спортивный зал.

Краткий словарь терминов самбо

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в

результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чемлибо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Литература

1. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
2. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 2008
3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 2010.
4. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 2014
5. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 2012
6. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
7. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 2010
8. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
9. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 с.
- 10.Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице – М.: Железные руки – 1994. – 104 с.

11. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008. - 155 с.
12. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160с.

Используемые видеоматериалы:

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

Требования к занимающимся

1. Внимательно слушать команды преподавателя.
2. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
3. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом преподавателю.
5. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды преподавателя.
6. Все украшения (цепочки, браслеты) и наручные часы должны быть сняты.
7. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
8. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
9. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь и переодеться.
10. Без разрешения преподавателя не покидать место занятий.