

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25»августа 2023г.,
протокол № 9

Утверждена:
Директор МАОУ «СОШ №135»
_____ Е.А. Знамова
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно –спортивной направленности
«САМБО»
на 2023-2024 уч. год

Возраст обучающихся: от 7 до 16 лет
Срок реализации: 8мес.

Составитель:
Хоменко Александр Алексеевич,
учитель физической культуры,

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Самбо» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 8 месяцев

Возраст учащихся: 7-16 лет

Количество в группе: от 6 до 18 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю, 60 учебных часов в год, продолжительность занятий 60 минут.

Актуальность программы

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие самбистов, 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. 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.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо;
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся;

- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Формы организации занятий:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

Выдающиеся спортсмены России.

Успехи российских борцов на международной арене.

Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

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

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Планируемые результаты:

Обучающиеся знают:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо;
- теорию выполнения основных приемов самбо;
- методику проведения занятий;
- правила проведения соревнований;
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающиеся умеют:

- выполнять базовую и сложную технику самбо;
- проводить спарринговые схватки по самбо;
- участвовать в соревнованиях различного уровня;
- организовать свой тренировочный процесс;
- судить спарринговые схватки.

У обучающихся сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо.

Обучающиеся понимают:

- цель выполняемых действий;
- важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий, анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки, решают тактические задачи, используя известные технические действия.

У обучающихся развиваются выносливость, сила, ловкость, координация движений; потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений.

Способы и формы оценивания

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; опросов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1	18.09
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	1	20.09
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.	1	25.09
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	1	27.09
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	1	2.10
6	Сдача нормативов.	1	4.10
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.	1	9.10
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1	11.10
9	Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	1	16.10
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	1	18.10
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1	23.10
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках.	1	25.10
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1	30.10
14	Борьба лёжа (удержание с боку).	1	1.11
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1	8.11
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1	13.11
17	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	1	15.11
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	1	20.11
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	1	22.11
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	1	27.11
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	1	29.11
22	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1	4.12
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	1	6.12
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	1	11.12
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	1	13.12
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1	18.12

27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1	20.12
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	1	25.12
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1	10.01
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1	15.01
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1	17.01
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1	22.01
33	Передняя подножка. ОФП.	1	24.01
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	1	29.01
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1	31.01
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1	5.02
37	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1	7.02
38	Сдача нормативов.	1	12.02
39	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	1	14.02
40	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	1	19.02
41	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	1	21.02
42	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка.	1	26.02
43	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1	28.02
44	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	1	4.03
45	Бросок через бедро. ОФП.	1	6.03
46	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1	11.03
47	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1	13.03
48	Бросок через бедро - удержание с боку.	1	18.03
49	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	1	20.03
50	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	1	25.03
51	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	1	27.03
52	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	1	1.04
53	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	1	3.04
54	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	1	8.04
55	Удержания. Освобождение от удержаний -	1	10.04

	переворот. Подвижные игры.		
56	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	1	15.04
57	Сдача нормативов ОФП и СФП. Итоги спортивного года.	1	17.04
58	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	1	22.04
59	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1	24.04
60	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	1	29.04
	Итого:	60	

Список литературы

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные упражнения / В. И. Авилов – М.: Профит Стайл, 2020. – 815 с.
2. Андреев В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018.– 344 с.
3. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин– М., 2001.– 380 с.
4. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. – М.: АСТ, 2017. – 525 с.
5. Герасимов, К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учебное пособие/ К.А. Герасимов, Саратов: СЮИ, 2012. – 224с.
6. Гожин, В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена единоборца. /В. В. Гожин, В. Л Дементьев, С. В.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. /Н.Г. Озолин «Издательство АСТ», 2003.– 863 с.