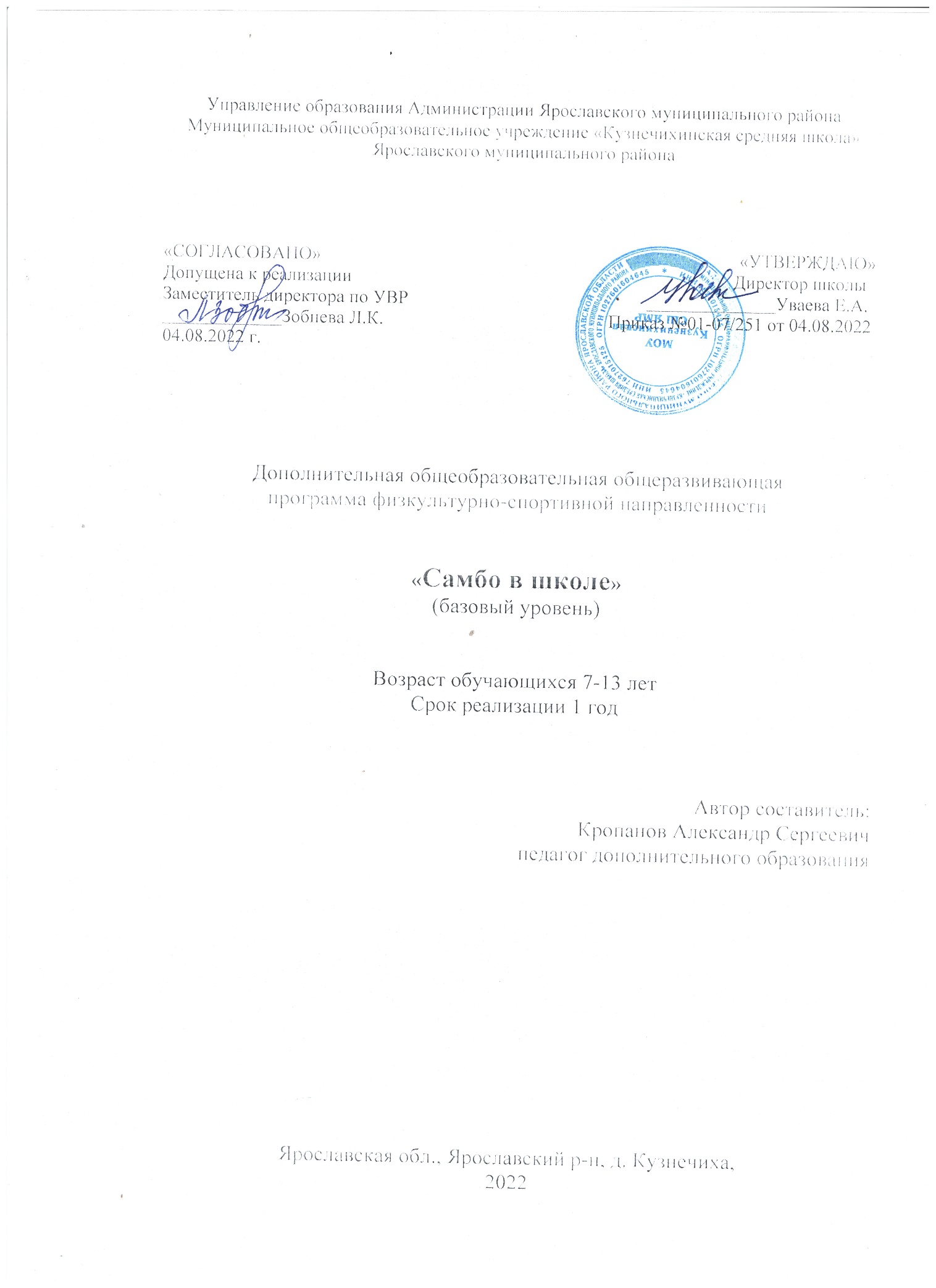
****

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | .Наименование программы | «Самбо в школе» |
| 2 | Полное наименование  образовательной программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо в школе» |
| 3 | Вид деятельности | Борьба Самбо |
| 4 | Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 5 | Аннотация | САМБО («самозащита без оружия») – стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е годы прошлого века, оно состоит из более чем 10 тысяч приемов из арсенала многих видов боевых искусств и национальных видов борьбы.  Не подавляя их национально своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал. Сейчас борьба самбо – международный вид спорта, признанный ФИЛА |
| 6 | Уровень освоения программы | Базовый |
| 7 | Место реализации программы | Ярославская область, Ярославский район, д. Кузнечиха, ул. Центральная, 34. МОУ Кузнечихинская СШ ЯМР |
| 8 | Возрастная категория обучающихся | 7-13 лет |
| 9 | Указание на адаптированность программы для обучающихся с ОВЗ | Прием при наличии справки о состоянии здоровья |
| 10 | Срок освоения программы | 1 год |
| 11 | Режим занятий, продолжительность занятия. | 2 занятия в неделю по 2 академических часа, перемены после каждых 40 мин. -10 мин, общая продолжительность занятий 1 часа 30 мин. |
| 12 | Сведения о педагогах, реализующих программу | Кропанов Александр Сергеевич, педагог дополнительного образования |
| 13 | Форма обучения по программе | очная |
| 14 | Объем программы | 36 недель, 144 часа |
| 15 | Наполняемость группы | 15-20 человек |

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1 Пояснительная записка.**

САМБО («самозащита без оружия») – стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е годы прошлого века, оно состоит из более чем 10 тысяч приемов из арсенала многих видов боевых искусств и национальных видов борьбы.

Не подавляя их национально своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал. Сейчас борьба самбо – международный вид спорта, признанный ФИЛА

( Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х годов прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

**Новизна программы с**остоит в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося, его морально волевых и нравственных качеств при проведении занятий по начальной подготовке самбо в условиях сельской школы.

**Актуальность программы** обусловлена тем что в настоящее время снижается двигательная активность подрастающего поколения, отсутствует, иногда, сама необходимость быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, табаку и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств, позволяет приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в РФ законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться.

**Педагогическая целесообразность** Что привлекает к занятиям самбо?

- возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость, позволяют решать многие проблемы со здоровьем;

- развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку;

- самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском, подростковом коллективе;

- дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов.

**Отличительные особенности**. В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительной образовательной программы «Самбо» С.Е.Табакова и С.В.Елисеева, доцентов кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств, кандидатов педагогических наук, заслуженных тренеров РСФСР, адаптирована к условиям сельской школы и соответствует требованиям к дополнительным образовательным программам. Программа сложилась из элементов начальной подготовки обучающихся ДЮСШ.

**Адресат программы** Программа адресована учащимся сельской школы в возрасте 7-13 лет. Возможен разновозрастный состав группы и повторное прохождение курса программы.

**Условия набора детей**. Для обучения принимаются все желающие при наличии справки педиатра , не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в объединении - 15-20 человек

**Объем и срок освоения программы** 36 недель, 144 часа

**Формы и режим занятий** Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 2 занятия в неделю по 2 академических часа, итого 4 часа в неделю, 144 часа в год. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени занимает практическая часть. Формы организации деятельности детей групповая и индивидуальная.

**Приемы и методы учебно-воспитательного процесса.**

Тренировка состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть - 5 минут. Построение, проверка, объяснение задач. упражнение на внимание.

Подготовительная часть - 20-30 мин. Разминка, состоящая из 2-х частей: общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения "на разогрев" всех групп мышц: ходьба, бег, наклоны, махи, вращения. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, упражнений по самостраховке. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10-20 минут. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 3-5 минут. В это время обучающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре.

Основная часть - 1 час. Включает в себя разучивание и отработка специальных упражнений, приемов и контрприемов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть - 5 мин. Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки:

- сознательности,

- активности,

- наглядности,

- доступности,

- систематичности,

- последовательности

**1.2 Цель и задачи программы:**

**Цель** - Создание благоприятных условий для формирования основ здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся и разностороннее физическое развитие через занятия борьбой самбо.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- обучение элементам, разнообразным комбинациям тактики и техническим приемам борьбы самбо;

Развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости), координационные способности, формирование осанкии корректирование функциональных возможностей ребенка;

- развитие у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

- воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

- формировать потребности в здоровом образе жизни;

**1.3 Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № за-  нятия | Название занятия | Теор. | Прак. | Всего | Форма котроля |
| 1 | **Т.** Техника безопасности на занятиях по самбо. Гигиенические требования. Личная гигиена. Гигиена мест занятий., спортивная форма.  **П.** Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания) Удержание сбоку. | 0,5 | 1.5 | 2 | Наблюдение |
| 2 | **Т.** Правила. Запрещенные приемы.  **П.** Бросок рывком за пятку. Переворот захватом рук. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 3 | **Т**. Правила проведения болевых приемов на руки.  **П**. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Рычаг локтя через бедро. | О,5 | 1,5 | 2 |  |
| 4 | **Т**. Краткий обзор борьбы самбо в России.  **П.** Бросок через бедро захватом пояса. Переворот рычагом. Защита от переворота захватом рук сбоку. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 5 | **Т**. Лучшие спортсмены и их достижения.  **П**. Задняя подножка захватом пояса. Защиты от броска через бедро. Удержание поперек. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 6 | **Т**. Участие российских самбистов в международных соревнованиях и их результаты.  **П**. Выведение из равновесия рывком с падением. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 7 | **Т**. Физическая культура и спорт в России.  **П.** Задняя подножка с захватом руки и ноги. Защиты от бросков захватом ноги. | 0.5 | 1,5 | 2 |  |
| 8 | **Т**. Правила соревнований. Оценка приемов.  **П.** Передняя подножка захватом руки и пояса. Защиты от задней подножки. Узел поперек. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 9 | **Т**. Единая спортивная классификация. Разряды и спортивные звания.  **П**. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты с передней подножки. Уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 10 | **Т**. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система.  **П**. Зацеп изнутри. Защиты от боковой подсечки. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 11 | **Т**. Сведения о мышцах.  **П.** Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. Переворот захватом руки и ноги изнутри. Защита от переворотов рычагом. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 12 | **Т**. Правила. Начало и конец схватки.  **П.** Бросок через голову. Защиты от зацепов. Уход от удержания сбоку, выкручиваясь. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 13 | **Т**. Нервная, кровеносная и дыхательная системы.  **П**. Бросок через бедро с падением. Защита от броска через голову. Заваливание нашагиванием. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 14 | **Т**. Правила переноски пострадавших.  **П**. Выведение из равновесия захватом проймы (с падением и без падения). Удержание сбоку с захватом рук. То же с захватом своего бедра. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 15 | **Т**. Понятие о технике борьбы самбо. Ее значение в достижении спортивных результатов.  **П**. Бросок с захватом ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая через себя. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 16 | **Т.** Основные положения приема, защиты, контрприема, комбинации.  **П**. Задняя подножка с колена. Рычаг локтя захватом руки между ног. | 0.5 | 1,5 | 2 |  |
| 17 | **Т**. Основные дистанции захвата: вне захвата. Дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Основные захваты.  **П**. Боковая подсечка при отступлении противника. Уход от удержания поперек, отжимая голову и захватом или с упором предплечьем в живот. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 18 | **Т**. Оборудование зала и инвентарь. Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение.  **П**. Передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 19 | **Т.** Куртка самбо, борцовки, трико, плавки., изготовление и уход за ними.  **П**. Передняя подсечка с захватом рук. Удержание со стороны головы. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 20 | **Т**. Чучева, их устройство.  **П**. Зацеп изнутри с заведением. Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего. Защиты от рычага локтя захватом руки между ног. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 21 | **Т**. Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения.  **П**. Бросок через голову упором голенью в живот. Удержание верхом с захватом рук. | 0.5 | 1,5 | 2 |  |
| 22 | **Т**. Причины травм.  **П**. Бросок захватом, руки под плечо. Узел предплечьем вниз от удержания поперек. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 23 | **Т**. Причины травм.  **П**. Бросок захватом, руки под плечо. Узел предплечьем вниз от удержания поперек. |  |  |  |  |
| 24 | **Т.** Врачебный контроль.  **П**. Бросок захватом ног в сторону. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 25 | **Т**. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит и др.  **П**. Мельница. Переворот косым захватом. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 26 | **Т**. Понятие об утомлении и переутомлении.  **П**. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги. Удержание сбоку без захвата руки под плечо. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 27 | **Т**. Понятие о травме.  **П**. передняя подножка с захватом руки и ноги. Удержание со стороны головы и захватом рук. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 28 | **Т**. Особенности возможных травм.  **П**. Боковая подсечка, подготовленная скрещением ног. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 29 | **Т.** Первая доврачебная помощь.  **П**. Передняя подсечка с падением. Удержание со стороны ног. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 30 | **Т.** Устройство мешка.  **П**. Зацеп изнутри за одноименную ногу. Уходы от удержания со стороны головы. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 31 | **Т**. Способы развития гибкости.  **П**. Зацеп изнутри. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо от удержания верхом. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 32 | **Т.** Способы (методы) развития силы.  **П**. Защиты от зацепа изнутри. Уход от удержания со стороны головы (отжимая голову, выкручиваясь) | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 33 | **Т**. Способы и методы развития ловкости борьбы.  **П**. Зацеп стопой. Защиты от зацепа снаружи. Разрывание сцепленных рук | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 34 | **Т**. Методы развития выносливости.  **П**. Задняя подножка с захватом руки и с падением. Защиты от обвива. Узел поперек от удержания верхом. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 35 | **Т.** Средства развития выносливости.  **П.** Подхват. Защиты от зацепа стопой. Узел ногой. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 36 | **Т**. Развитие быстроты борца.  **П**. Подхват с захватом ноги. Ущемление ахиллова сухожилия упором в подколенный сгиб другой ноги. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 37 | **Т**. Способы совершенствования.  **П**. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата.  Рычаг на оба бедра захватом голени под плечо, упираясь спиной в подколенный сгиб. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 38 | **Т**. Методы развития воли, смелости.  **П**. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Защита от броска через голову. Переворачивание захватом руки и ноги снаружи. Защиты от узла ногой. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 39 | **Т.** Методы развития выдержки.  **П**. Бросок захватом руки на плечо. Узел ноги, упираясь ногою в колено. Защита от ущемления ахиллова сухожилия. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 40 | **Т**. Самовоспитание, как метод волевой подготовки занимающихся к соревнованиям.  **П**. Бросок рывком за пятки. Уходы от удержания со стороны ног (отжимая голову, сбивая в сторону) | 0.5 | 1,5 | 2 |  |
| 41 | **Т**. Режим тренировки (труда, питания, отдыха)  **П**. Бросок с захватом руки и ноги изнутри. Удержание сбоку лежа. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 42 | **Т**. Понятие о тактике.  **П**. Боковой переворот. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо от удержания со стороны ног. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 43 | **Т**. Виды тактики: нападение, защита.  **П**. Мельница, захватом разноименной ноги изнутри. Удержание с плеча. Захватывая ближнюю руку снаружи. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 44 | **Т**. Элементы тактики.  **П**. Задняя подножка с захватом ноги и шеи. Рычаг локтя захватом руки между ног, стоящему на четвереньках. | 0.5 | 1,5 | 2 |  |
| 45 | **Т**. Использование площадки ковра при борьбе лежа.  **П**. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Разведение сцепленных рук . | 0.5 | 1.5 | 2 |  |
| 46 | **Т**. Тактические действия при подготовке приемов в борьбе стоя и лежа.  **П**. Боковая подсечка перекачкой. Разъединение рук, упираясь ногой. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 47 | **Т**. Правила, значения соревнований, их цели и задачи. Характер.  **П**. Передняя подсечка в колене. Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 48 | **Т**. Правила, определение победителей в личных соревнованиях.  **П**. Зацеп изнутри толчком. Ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике, захватом одноименной ноги. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 49 | **Т**. Правила, возрастные группы участников соревнований. Весовые категории по возрастным группам.  **П**. Боковая подсечка при наступлении противника. Удержание верхом без захвата рук. | 0.5 | 1.5 | 2 |  |
| 50 | **Т**. Правила, взвешивание участников, борьба на краю ковра. Дисквалификация.  **П**. Обвив захватом пояса сзади и одноименной рукой. Рычаг на оба бедра, захватывая ногу на плечо. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 51 | **Т.** Указания перед соревнованиями. Режим во время соревнований.  **П.** Бросок садясь с зацепом стопой. Удержание поперек захватом дальней руки, одноименной руки. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 52 | Соревнования внутри группы | - | 2 | 2 |  |
| 53 | **Т**. Разбор соревнований. Указания по итогам соревнований.  **П**. Подхват с захватом рукава и проймы. Защиты от броска мельницей. Уход от удержания сбоку, лежа. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 54 | **Т**. Причины возникновения перетренировки и меры ее предупреждения.  **П**. Охват с захватом ноги. Узел ноги руками после удержания поперек. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 55 | **Т**. Умение выбирать и создавать удобные положения для падения.  **П.** «Ножницы». Переворачивание захватом рукава. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 56 | **Т**. Умение выбирать и создавать удобные положения для падения.  **П.** «Ножницы». Переворачивание захватом рукава. | 0.5 | 1,5 | 2 |  |
| 57 | **Т**. Использование захватов для подготовки нападения. Умение добиться захвата.  **П** Подхват с захватом руки и отворота. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 58 | **Т**. Вызов усилий и движений со стороны противника и маскировка собственных действий.  **П**. Отхват. Обратное удержание сбоку. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 59 | **Т**. Анализ болевых рычагом локтя (действия сил).  **П**. Бросок через грудь. Рычаг локтя, зажимая руку бедрами от удержания сбоку. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 60 | **Т**. Способы подготовки нападения: вызов, маскировка, подавление, маневрирование.  **П**. Бросок захватом ног сталкивая. Удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри. | 0,5 | 1.5 | 2 |  |
| 61 | **Т.** Как оценить физическую и тактическую подготовку противника.  **П**. Бросок захватом руки и одноименной голени снаружи. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 62 | **Т**. Указания перед соревнованиями. Способы сгонки веса. Пути достижения победы над противником.  **П**. Бросок обратным захватом пятки изнутри.  Обратное удержание со стороны головы. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 63 | **Т**. Указания перед соревнованиями. Распределение сил на соревнованиях. Поведение на соревнованиях. Составление плана схватки.  **П**. бросок захватом руки и голени сбоку. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 64 | Соревнование внутри объединения | - | 2 | 2 |  |
| 65 | **Т**. Разбор соревнования.  **П**. Мельница захватом разноименной ноги снаружи. Разъединение рук, подтягивая локоть дальней руки. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 66 | **Т**. Классификация приемов борьбы самбо.  **П**. Бросок захватом руки и обратным захватом ноги спереди. Удержание со стороны ног и захватом рук. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 67 | **Т**. Анализ бросков задней подножкой. Угол устойчивости, действия сил.  **П**. Задняя подножка с захватом двумя руками. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 68 | **Т**. Использование усилий со стороны противника для победы.  **П.** Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку. Рычаг внутри. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 69 | **Т**. Анализ бросков передней подножки.  **П**. Передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Узел снизу против удержания с ног. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 70 | **Т**. Тактика подавления противника быстротой, силой.  **П**. Боковая подсечка в темп шагов (прыжков). Узел предплечья вниз от удержания со стороны головы. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 71 | Соревнование. Товарищеская встреча | 0,5 | 1,5 | 2 |  |
| 72 | Соревнование. Открытое занятие с приглашением родителей. | 0,5 | 1,5 | 2 |  |

**1.4 Содержание программы**

1. **Вводное занятие**. История и развитие самбо, как вида единоборства. правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к обучающимся.

2.  **Развитие и совершенствование простых двигательных навыков**. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

3. **Развитие основных физических качеств**. Упражнения для развития силы с партнером и без партнера: отжимания в упоре лежа, подъем ног и тела из положения лежа, приседания и т.п.. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

4. **Простейшие акробатические элементы**. Кувырок вперед. кувырок назад. кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

5. **Техника самостраховки**. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. падение вперед на кисти рук. падение вперед перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперед ("Волейбольная страховка"). Падение назад и набок через партнера, стоящего на коленях. перекат через плечи.

6. **Техника борьбы лежа**. Запрещенные приемы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

7. **Техника борьбы в стойке**. Запрещенные приемы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

8. **Подвижные и спортивные игры, эстафеты.** Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

9. **Простейшие способы самообороны**. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**1.5 Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся:

Результаты обучения

- разовьют и совершенствуют простые двигательные навыки

(ходьба, бег, прыжки, эстафеты, подвижные игры);

- разовьют основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

- изучат базовую техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведение из равновесия);

- разучат 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (броски и их простейшие комбинаций) и борьбе лежа (переворачивание, удержание, болевые приемы и их комбинации).

Результаты воспитательной деятельности

- научатся работать в команде, в парах,

- будут воспитаны ответственность и профессиональное самоопределение, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

-будет сформирован устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- будут воспитаны моральных и волевых качеств, спортивный характер.

**2. 2. Комплекс организационных педагогических условий**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы в условиях сельской школы необходимо:

- Спортивный зал, хорошо проветриваемый

- Хорошее освещение;

- Кладовка для хранения спортивного оборудования;

- Маты в количестве 8-10 шт.;

- Татами

- Спортивная форма и борцовки для каждого учащегося.

- Мячи, скакалки и др. спортивный инвентарь

**Методическое обеспечение**

- Инструкции по технике безопасности в спортивном зале;

- Комплекс упражнений по общей физической подготовке**,**

**2.2 Формы аттестации**

Различные формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности программы, призваны отражать достижения цели и задач программы Согласно учебному плану формами аттестации могут служить соревнования внутри объединения, выступления на различных товарищеских встречах по борьбе самбо.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- видеозапись;

- журнал посещаемости;

- материал анкетирования и тестирования;

- протоколы соревнований;

- отзывы детей и родителей и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

**-** открытое занятие;

- соревнование

**2.3 Контрольно-измерительные материалы.**

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок обучающихся. Система нормативов охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся. Нормативно-правовыми основами определены критерии работы тренера на этапах физической подготовки, которые могут служить основанием для оценки учащихся.

1 этап подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного поведения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

**Примерные контрольные упражнения 1-го этапа обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Критерии успеваемости  занимающихся ОФП  Контрольные упражнения. | Критерии успеваемости |
| 11 | Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики | Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые |
| 2 | Стойка на лопатках | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов. |
| 3 | Вставание на гимнастический мост | Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов. |
| 4 | Вставание на борцовский мост | Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов |
| 5 | Кувырок вперед в группировке | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки. |
| 6 | Кувырок назад в группировке | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой, в положение упор присев |
| 7 | Перекат на спину с самостраховкой | Перекат на спину, голова на груди, не касаясь ковра, четкий хлопок руками о ковер вдоль тела. |
| 8 | Кувырок вперед через плечо с самостраховкой | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, четкий хлопок рукой о ковер, правильная постанова ног. |

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

Второй этап подготовки в группах ОФП – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения специальных физических упражнений.

**Примерные контрольные упражнения 2-го этапа обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  упражнения | Уровень успеваемости | | |
| Низкий 0-4 | Средний 5-7 | Высокий 8-10 |
| 1 | Строевые  упражнения,  повороты на  месте,  перестроения | Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнять повороты на месте и перестроения | Умение выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и одну шеренгу на месте и колонны в движении. | Четко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 2. | Бег приставными шагами (правым, левым боком) | Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки. | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма. |
| 3 | Бег с ускорением (10/15 м) | Слабое ускорение, бег на все стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками. | Спина прямая. Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, бег на носках | Спина прямая, туловище наклонено вперед, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, четкое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперед, бег на носках. |
| 4 | Прыжки на одной ноге  (на правой, на левой**)** | Выполнять 5-7 прыжков на одной, затем на другой ноге | Спина прямая, одноименной рукой держать ногу за стопу, выполнять не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге. | Спина прямая, одноименной рукой держать ногу за стопу, выполняя не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге. |
| 5 | Ходьба в полном приседе  (гусиным шагом, руки за головой**)** | Шаг не менее 5 метров, касание руками ковра, падение на колени | Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10м, возможно касание рукой ног о ковер | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног не менее 15 ковра |
| 6 | Прыжки в приседе, руки за головой | Прыжки нее менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Спина прямая , руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м, возможно касание о ковер. | Спина прямая , руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м |
| **7** | Вращение руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах | Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечеткие вращения, руки не сжаты в кулаки и не согнуты в локтях. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, четкие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки. |
| 8 | Вращение туловища  (вправо, влево) | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесие, максимальная амплитуда движения. |
| 9 | Наклоны: вперед, в стороны, назад. | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты, не прижаты к голове. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, руки прямые, касание руками ковра. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, руки прямые, касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| 10 | Наклоны в положении «барьерный бег» | Выполнить 5-7 прыжков н одной, затем на другой ноге. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена |
| 11 | Гимнастический мост, борцовский мост. | Шаг не менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Вставание на гимнастический мост, руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост, носом касаться ковра. | Вставание на гимнастический мост, руки и ноги прямые. Вставание на борцовский мост, носом касаться ковра, пятки от ковер не отрывать |
| 12 | Перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка») | Прыжки не менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Руки за спиной, перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону. | Руки не отпуская , держат ноги за стопы, мягкий перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону. |
| 13 | Стойка на голове. | Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развернуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоят 3-5 счетов | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-9 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 10 и более счетов. |
| 14 | Стойка на руках возле стены | Руки и ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов. |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 15 | Прыжки через скакалку | 5-7 | 8-10 | 11-15 |
| 16 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10-12 | 13-15 | 16-20 |
| 17 | Выпрыгивание из приседа | 15-19 | 20-23 | 24-30 |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой  (пресс) | 20-22 | 23-25 | 26-30 |
| 19 | Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно | Отталкивание одной ногой или скручивание при вращении, касание еще одной точкой опоры | Отталкивание одной ногой или скручивание при вращении, нечеткое приземление. | Четко отталкивание двумя ногам и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касание еще одной точкой |
| 20 | Забегания в упоре головой в ковер по кругу вправо и влево. | Медленное нечеткое выполнение с касание плечом или коленом | Четкое выполнение без касания еще одной точкой опоры | Четкое , быстрое выполнение без касания еще одной точкой опоры. |
| **Акробатика** | | | | |
| 21 | Кувырок вперед в группировке | Нечеткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки | Нечеткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд | Перекат через спину в пор присев не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| 22 | Кувырок вперед через плечо с самостраховкой | Перекат через плечо на спину, голова а груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечеткий хлопок рукой о ковер, без правильной постановки ног. | Перекат через плечо на бок, голова на груди, не касается ковра, нечеткий хлопок рукой о ковер, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд | Перекат через плечо на бок, голова на груди, не касается ковра, четкий хлопок рукой о ковер, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. |
| 23 | Падение на спину с самостраховкой | Нечеткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечеткий хлопок руками о ковер вдоль тела. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечеткий хлопок руками о ковер вдоль тела, выполняется несколько раз подряд | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, четкий хлопок руками о ковер вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| 24 | Переворот с головы и рук | Отталкивание с одной ноги, приземление на 2 стопы с касанием коленями и с помощью руками со скручиванием в сторону или заваливанием | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковер, приземление на 2 стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд | Четкое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковер, приземление на 2 стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| 25 | Переворот в сторону  (колесо) | Нечеткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковер | Нечеткая постановка полусогнутых рук. Ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд |
| 26 | Переворот с плеч (подъем разгибом) | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб, ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковер | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на 2 стопы, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на лопатки не касаясь головой, разгиб, ноги прямые вместе, приземление на 2 стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд |
| 27 | Полет-кувырок через «Козла» с самостраховкой | Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечеткий хлопок о ковер, без правильной постановки ног. | Отталкивание с двух ног. Ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, четкий хлопок рукой о ковер, правильная постановка ног. | Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, четкий хлопок рукой о ковер, правильная постановка ног. |
| 28 | Переворот через «козла» | Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечеткое приземление на 2 стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание. | Отталкивание с 2 ног без замедления после  разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечеткое приземление на 2 стопы или касание третьей точкой опоры. | Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, четкое приземление на 2 стопы. |
| 29 | Арабское сальто через «козла» | Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечеткое приземление на 2 стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание. | Нечеткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечеткое приземление на 2 стопы или касание третьей точкой опоры. | Четкое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам, приземление на 2 стопы. |

**2.4 Методические материалы**

Содержание занятий на начальном этапе подготовки включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Все это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участия в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо. Кроме этого, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.д.), что дает возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5-10 минутных бесед. Беседы по некоторым темам должны проводиться врачом. Тренировочные занятия неразрывно связаны с воспитанием у учащихся чувства ответственности, долга, патриотизма, морально-волевых качеств

**Формы организации учебного процесса**

Занятия проводятся очно в условиях спортивного зала

**Методы обучения:**

- наглядно-практический,

- игровой;

**Методы воспитания:**

- поощрение;

- стимулирование;

- мотивация**.**

**Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуально-групповая;

- групповая.

**Формы организации учебного занятия:**

-игра;

-открытое занятие;

- соревнование;

- турнир;

**2.5**. **Список литературы**.

1. Харлампиев А.А., борьба самбо, ФиС, 1964.

2. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва, 2004.

3. Галочкин Г.П., Самбо спортивное и боевое, Воронеж, 1997.

4. ВолостныхВ.В., Тихонов В.А., энциклопедия боевого самбо; в 2 тт Изд. МКП "Ассоциация олимп", Моск. обл. г. Жуковский, 1993.

5. Под ред. Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на Дону, 2004.

6. Куринной И.А.Самбо для профессионалов, чч. 1.2,3

7. Гончаров А.В., Уроки самбо. Учитесь побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, Компания "Правильное кино", 2009.

8. Тарас А.Е., Рукопашный бой, АСТ, М., 2003

9. Применение боевого самбо на улице. Изд. "Железные руки", 1994.

3. Приложения

Приложение 1

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № за-  нятия | Дата  план | Время  прове-дения  занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Название  занятия | Место прове-дения | Форма конт-  роля |
| 1 | **06.09** | 19.00-20.25 | Груп. | 2 | **Т.** Техника безопасности на занятиях по самбо. Гигиенические требования. Личная гигиена. Гигиена мест занятий., спортивная форма.  **П.** Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания) Удержание сбоку. | Малый спортзал |  |
| 2 | **08.09** | 19.00-20.25 | Груп. | 2 | **Т.** Правила. Запрещенные приемы.  **П.** Бросок рывком за пятку. Переворот захватом рук. | Малый спортзал |  |
| 3 | **13.09** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила проведения болевых приемов на руки.  **П**. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Рычаг локтя через бедро. | Малый спортзал |  |
| 4 | **15.09** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила проведения болевых приемов на руки.  **П**. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Рычаг локтя через бедро | Малый спортзал |  |
| 5 | **20.09** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Лучшие спортсмены и их достижения.  **П**. Задняя подножка захватом пояса. Защиты от броска через бедро. Удержание поперек. | Малый спортзал |  |
| 6 | **22.09** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Участие российских самбистов в международных соревнованиях и их результаты.  **П**. Выведение из равновесия рывком с падением. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. | Малый спортзал |  |
| 7 | **27.09** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Физическая культура и спорт в России.  **П.** Задняя подножка с захватом руки и ноги. Защиты от бросков захватом ноги. | Малый спортзал |  |
| 8 | **29.09** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила соревнований. Оценка приемов.  **П.** Передняя подножка захватом руки и пояса. Защиты от задней подножки. Узел поперек. | Малый спортзал |  |
| 9 | **04.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Единая спортивная классификация. Разряды и спортивные звания.  **П**. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты с передней подножки. Уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой. | Малый спортзал |  |
| 10 | **06.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система.  **П**. Зацеп изнутри. Защиты от боковой подсечки. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги | Малый спортзал |  |
| 11 | **11.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Сведения о мышцах.  **П.** Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. Переворот захватом руки и ноги изнутри. Защита от переворотов рычагом. | Малый спортзал |  |
| 12 | **13.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила. Начало и конец схватки.  **П.** Бросок через голову. Защиты от зацепов. Уход от удержания сбоку, выкручиваясь. | Малый спортзал |  |
| 13 | **18.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Нервная, кровеносная и дыхательная системы.  **П**. Бросок через бедро с падением. Защита от броска через голову. Заваливание нашагиванием. | Малый спортзал |  |
| 14 | **20.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила переноски пострадавших.  **П**. Выведение из равновесия захватом проймы (с падением и без падения). Удержание сбоку с захватом рук. То же с захватом своего бедра. | Малый спортзал |  |
| 15 | **25.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Понятие о технике борьбы самбо. Ее значение в достижении спортивных результатов.  **П**. Бросок с захватом ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая через себя. | Малый спортзал |  |
| 16 | **27.10** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Основные положения приема, защиты, контрприема, комбинации.  **П**. Задняя подножка с колена. Рычаг локтя захватом руки между ног. | Малый спортзал |  |
| 17 | **01.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Основные дистанции захвата: вне захвата. Дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Основные захваты.  **П**. Боковая подсечка при отступлении противника. Уход от удержания поперек, отжимая голову и захватом или с упором предплечьем в живот. | Малый спортзал |  |
| 18 | **03.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Оборудование зала и инвентарь. Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение.  **П**. Передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища. | Малый спортзал |  |
| 19 | **08.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Куртка самбо, борцовки, трико, плавки., изготовление и уход за ними.  **П**. Передняя подсечка с захватом рук. Удержание со стороны головы. | Малый спортзал |  |
| 20 | **10.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Чучева, их устройство.  **П**. Зацеп изнутри с заведением. Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего. Защиты от рычага локтя захватом руки между ног. | Малый спортзал |  |
| 21 | **15.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения.  **П**. Бросок через голову упором голенью в живот. Удержание верхом с захватом рук. | Малый спортзал |  |
| 22 | **17.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Причины травм.  **П**. Бросок захватом, руки под плечо. Узел предплечьем вниз от удержания поперек. | Малый спортзал |  |
| 23 | **22.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Причины травм.  **П**. Бросок захватом, руки под плечо. Узел предплечьем вниз от удержания поперек. | Малый спортзал |  |
| 24 | **24.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Врачебный контроль.  **П**. Бросок захватом ног в сторону. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги. | Малый спортзал |  |
| 25 | **29.11** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит и др.  **П**. Мельница. Переворот косым захватом. | Малый спортзал |  |
| 26 | **01.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Понятие об утомлении и переутомлении.  **П**. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги. Удержание сбоку без захвата руки под плечо. | Малый спортзал |  |
| 27 | **06.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Понятие о травме.  **П**. передняя подножка с захватом руки и ноги. Удержание со стороны головы и захватом рук. | Малый спортзал |  |
| 28 | **08.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Особенности возможных травм.  **П**. Боковая подсечка, подготовленная скрещением ног. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. | Малый спортзал |  |
| 29 | **13.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Первая доврачебная помощь.  **П**. Передняя подсечка с падением. Удержание со стороны ног. | Малый спортзал |  |
| 30 | **15.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Устройство мешка.  **П**. Зацеп изнутри за одноименную ногу. Уходы от удержания со стороны головы. | Малый спортзал |  |
| 31 | **20.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Способы развития гибкости.  **П**. Зацеп изнутри. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо от удержания верхом. | Малый спортзал |  |
| 32 | **22.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Способы (методы) развития силы.  **П**. Защиты от зацепа изнутри. Уход от удержания со стороны головы (отжимая голову, выкручиваясь) | Малый спортзал |  |
| 33 | **27.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Способы и методы развития ловкости борьбы.  **П**. Зацеп стопой. Защиты от зацепа снаружи. Разрывание сцепленных рук. | Малый спортзал |  |
| 34 | **29.12** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Методы развития выносливости.  **П**. Задняя подножка с захватом руки и с падением. Защиты от обвива. Узел поперек от удержания верхом. | Малый спортзал |  |
| 35 | **10.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Средства развития выносливости.  **П.** Подхват. Защиты от зацепа стопой. Узел ногой. | Малый спортзал |  |
| 36 | **12.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Развитие быстроты борца.  **П**. Подхват с захватом ноги. Ущемление ахиллова сухожилия упором в подколенный сгиб другой ноги. | Малый спортзал |  |
| 37 | **17.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Способы совершенствования.  **П**. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Защиты от подхвата.  Рычаг на оба бедра захватом голени под плечо, упираясь спиной в подколенный сгиб. | Малый спортзал |  |
| 38 | **19.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Методы развития воли, смелости.  **П**. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Защита от броска через голову. Переворачивание захватом руки и ноги снаружи. Защиты от узла ногой. | Малый спортзал |  |
| 39 | **24.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Методы развития выдержки.  **П**. Бросок захватом руки на плечо. Узел ноги, упираясь ногою в колено. Защита от ущемления ахиллова сухожилия. | Малый спортзал |  |
| 40 | **26.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Самовоспитание, как метод волевой подготовки занимающихся к соревнованиям.  **П**. Бросок рывком за пятки. Уходы от удержания со стороны ног (отжимая голову, сбивая в сторону) | Малый спортзал |  |
| 41 | **31.01** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Режим тренировки (труда, питания, отдыха)  **П**. Бросок с захватом руки и ноги изнутри. Удержание сбоку лежа. | Малый спортзал |  |
| 42 | **02.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Понятие о тактике.  **П**. Боковой переворот. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо от удержания со стороны ног. | Малый спортзал |  |
| 43 | **07.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Виды тактики: нападение, защита.  **П**. Мельница, захватом разноименной ноги изнутри. Удержание с плеча. Захватывая ближнюю руку снаружи. | Малый спортзал |  |
| 44 | **09.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Элементы тактики.  **П**. Задняя подножка с захватом ноги и шеи. Рычаг локтя захватом руки между ног, стоящему на четвереньках. | Малый спортзал |  |
| 45 | **14.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Использование площадки ковра при борьбе лежа.  **П**. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Разведение сцепленных рук . | Малый спортзал |  |
| 46 | **16.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Тактические действия при подготовке приемов в борьбе стоя и лежа.  **П**. Боковая подсечка перекачкой. Разъединение рук, упираясь ногой. | Малый спортзал |  |
| 47 | **21.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | *Т*. Правила, значения соревнований, их цели и задачи. Характер.  П. Передняя подсечка в колене. Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. | Малый спортзал |  |
| 48 | **28.02** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила, определение победителей в личных соревнованиях.  **П**. Зацеп изнутри толчком. Ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике, захватом одноименной ноги. | Малый спортзал |  |
| 49 | **02.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила, возрастные группы участников соревнований. Весовые категории по возрастным группам.  **П**. Боковая подсечка при наступлении противника. Удержание верхом без захвата рук. | Малый спортзал |  |
| 50 | **07.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Правила, взвешивание участников, борьба на краю ковра. Дисквалификация.  **П**. Обвив захватом пояса сзади и одноименной рукой. Рычаг на оба бедра, захватывая ногу на плечо. | Малый спортзал |  |
| 51 | **09.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Указания перед соревнованиями. Режим во время соревнований.  **П.** Бросок садясь с зацепом стопой. Удержание поперек захватом дальней руки, одноименной руки. | Малый спортзал |  |
| 52 | **14.03** | 19.00-20.25 | Груп. | 2 | Соревнования внутри группы | Малый спортзал |  |
| 53 | **16.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Разбор соревнований. Указания по итогам соревнований.  **П**. Подхват с захватом рукава и проймы. Защиты от броска мельницей. Уход от удержания сбоку, лежа. | Малый спортзал |  |
| 54 | **21.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Причины возникновения перетренировки и меры ее предупреждения.  **П**. Охват с захватом ноги. Узел ноги руками после удержания поперек. | Малый спортзал |  |
| 55 | **23.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Умение выбирать и создавать удобные положения для падения.  **П.** «Ножницы». Переворачивание захватом рукава. | Малый спортзал |  |
| 56 | **28.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Отдых во время схватки и утомление противника.  **П**. Боковое бедро. Защиты и броски ножницами. Заваливание задней подножки. | Малый спортзал |  |
| 57 | **30.03** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Использование захватов для подготовки нападения. Умение добиться захвата.  **П** Подхват с захватом руки и отворота. | Малый спортзал |  |
| 58 | **04.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Вызов усилий и движений со стороны противника и маскировка собственных действий.  **П**. Обхват. Обратное удержание сбоку. | Малый спортзал |  |
| 59 | **06.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Анализ болевых рычагом локтя (действия сил).  **П**. Бросок через грудь. Рычаг локтя, зажимая руку бедрами от удержания сбоку. | Малый спортзал |  |
| 60 | **11.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Способы подготовки нападения: вызов, маскировка, подавление, маневрирование.  **П**. Бросок захватом ног сталкивая. Удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри. | Малый спортзал |  |
| 61 | **13.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т.** Как оценить физическую и тактическую подготовку противника.  **П**. Бросок захватом руки и одноименной голени снаружи. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом. | Малый спортзал |  |
| 62 | **18.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Указания перед соревнованиями. Способы сгонки веса. Пути достижения победы над противником.  **П**. Бросок обратным захватом пятки изнутри.  Обратное удержание со стороны головы. | Малый спортзал |  |
| 63 | **20.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Указания перед соревнованиями. Распределение сил на соревнованиях. Поведение на соревнованиях. Составление плана схватки.  **П**. бросок захватом руки и голени сбоку. | Малый спортзал |  |
| 64 | **25.04** | 19.00-20.25 | Груп. Колл. | 2 | Соревнование внутри объединения | Малый спортзал |  |
| 65 | **27.04** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Разбор соревнования.  **П**. Мельница захватом разноименной ноги снаружи. Разъединение рук, подтягивая локоть дальней руки. | Малый спортзал |  |
| 66 | **04.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Классификация приемов борьбы самбо.  **П**. Бросок захватом руки и обратным захватом ноги спереди. Удержание со стороны ног и захватом рук. | Малый спортзал |  |
| 67 | **11.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Анализ бросков задней подножкой. Угол устойчивости, действия сил.  **П**. Задняя подножка с захватом двумя руками. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. | Малый спортзал |  |
| 68 | **16.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Использование усилий со стороны противника для победы.  **П.** Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку. Рычаг внутри. | Малый спортзал |  |
| 69 | **18.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Анализ бросков передней подножки.  **П**. Передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Узел снизу против удержания с ног. | Малый спортзал |  |
| 70 | **23.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Тактика подавления противника быстротой, силой.  **П**. Боковая подсечка в темп шагов (прыжков). Узел предплечья вниз от удержания со стороны головы. | Малый спортзал |  |
| 71 | **25.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Соревнование.  **П**. Товарищеская встреча. | Малый спортзал |  |
| 72 | **30.05** | 19.00-20.25 | Груп. | **2** | **Т**. Соревнование.  **П**. Открытое занятие с приглашением родителей. | Малый спортзал |  |

Приложение 2

**Меры безопасности при проведении тренировок по самбо**

**(рукопашному бою)**

Требования к руководителю занятий.

1. Постоянно контролировать обучающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.

2. При возникновении аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать обучающихся, вызвать аварийную службу.

3. При получении травмы занимающимся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.

4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся.

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.

2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.

3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.

4. При появлении боли и плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.

5. Все украшения (цепочки, серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы - аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения тренера убыть домой.

7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.