

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ Г.В. Крутых

Приказ № 163 - Од от 29.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САМБО В ШКОЛУ»

Уровень программы: стартовый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Адресат программы: 5 классы

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:

Салангин Олег Николаевич

Учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности "Самбо" (далее - программа, курс, самбо) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

- на основе ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 в действующей редакции; а также с учетом содержания Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации, протокол от 26 апреля 2016 года №12);

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) в действующей редакции;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573) в действующей редакции.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации курса "Самбо" владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения курса "Самбо" является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения курса "Самбо" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура";

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

- популяризация самбо, как вида спорта;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль курса "Самбо"

Направление внеурочной деятельности: «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Курс "Самбо" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция курса по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Курс "Самбо" реализуется в рамках внеурочной деятельности, в объеме в 204 часов: 2 занятия в неделю по 3 часа с перерывом в 20 минут между занятиями.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умения максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Гражданско - патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно - нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;

- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках

внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному
 - воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;
 - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;
- анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Азбука самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и само страховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА "САМБО"

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для

занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

В ходе реализации данной программы выполнение учебных проектов не предусмотрено.

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса приведены в Приложении 1.

Все планируемые результаты освоения курса подлежат оценке их достижения учащимися. Система оценивания приведена в Приложении 2 к данной программе.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (5 классы)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
		Всего	Контрольные	Практические		
Раздел 1. Основы знаний		12		12		
1-2	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены.	6		6	https://youtu.be/E0FwGOIAS7M	Лекция-беседа
3-4	Самбо во время Великой Отечественной Войны	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=nB6МЪХGJRYM https://www.youtube.com/watch?v=2C oX8CCFQJo&t=3s	Лекция-беседа Кинопоказ
Раздел 2. Специально-подготовительные упражнения Самбо		30		30		
5-6	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iA F--E/mqdefault	Групповая тренировка
7-8	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	6		6	6s.webp?du=3000&sqp=C K3wqKcG&rs=AOn4CLCiE 1VQ5cIFy ZЫITgSIVNrAu5iMwA https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU	Групповая тренировка
9-10	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=zsh gbk8iqNw https://www.youtube.com/watch?v=5ot lypCMh98	Групповая тренировка
11-12	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjjoaliM	Групповая тренировка
13-14	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	6		6		Соревнования
Раздел 3. Приемы в положении лежа		48	6	42		
15-16	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB3Oo	Групповая тренировка
17-18	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os https://www.youtube.com/watch?v=OsQ oPyJ2x64	Групповая тренировка
19-20	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=vA- 4JehE9WI https://www.youtube.com/watch?v=Jkb MX:lYhns https://www.youtube.com/watch?v=Fc5 sYcROPxE	Групповая тренировка
21-22	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	6		6		Групповая тренировка
23-24	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	6	6			Соревнования
25-26	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), с захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний	6		6	https://youtu.be/M-hX IKmilo https://youtu.be/zNN6Xx lxpMY https://rutube.ru/video/160a7441fc4e80192879496511a22201/	Групповая тренировка
27-28	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	6		6		Групповая тренировка
29-30	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	6		6		Групповая тренировка
Раздел 4. Упражнения для подготовки к броскам		30	6	24		
31-32	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Выведение из равновесия	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=7Y BwfgSDxcA	Групповая тренировка

33-34	Задняя подножка, передняя подножка	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=OQT8LXYaEBo https://www.youtube.com/shorts/zedwQpBSwQo?feature=share https://www.youtube.com/watch?v=uZFObVszWeY https://www.youtube.com/shorts/3DiKinyi5GQ?feature=share	Групповая тренировка
35-36	Задняя подножка с захватом ноги снаружи	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=qC PKPSg19Ws https://www.youtube.com/watch?v=UP Z6PRIBMuo https://www.youtube.com/watch?v=ftz6 68qyYxo https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	Групповая тренировка
37-38	Имитационные упражнения для броска через бедро	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=Pl e s2qm2ZQc https://www.youtube.com/watch?v=tVc FRwkFOzg	Групповая тренировка
39-40	Подсечка. Повторение разученных элементов	6	6		https://www.youtube.com/watch?v=Fi4 9G yEiTI https://youtu.be/7dGp-UJE35Y https://youtu.be/2agav32W0k	Соревнования
Раздел 5. Броски		84	6	78		
41-42	Техника бросков. Передвижения.	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=q37 E9irPuvY https://www.youtube.com/watch?v=fpu 02p57 ou https://www.youtube.com/watch?v=koc HpHYRp4Q https://www.youtube.com/watch?v=47 AC7tiha98	Групповая тренировка
43-44	Бросок с захватом ног	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=aw 5qrLwSjEA https://www.youtube.com/watch?v=xsX 4rjoaliM	Групповая тренировка
45-46	Бросок через бедро	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=Ssh Pqajvo80	Групповая тренировка
47-48	Техника борьбы в стойке. Захваты	6		6	https://www.youtube.com/watch?v=hM 5P1RvRFAE	Групповая тренировка
49-50	Выведение из равновесия	6		6		Групповая тренировка
51-52	Передвижения в стойке	6		6		Групповая тренировка
53-54	Техника борьбы лежа. Перевороты	6		6		Групповая тренировка
55-56	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	6		6		Групповая тренировка
57-58	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	6		6		Групповая тренировка
59-60	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных бросков.	6		6		Групповая тренировка
61-62	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных бросков.	6		6		Групповая тренировка
63-64	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных бросков.	6		6		Групповая тренировка
65-66	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных бросков.	6		6		Групповая тренировка
67-68	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных п р и е м о в .	6	6			Соревнования
Итого часов по программе:		204	18	186		

**5. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПРОГРАММЫ**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
1	Ковер для самбо
2	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
3	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный № 2
15	Мяч гандбольный № 3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	МодУль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический
33	Скакалка гимнастическая
34	Перекладина навесная универсальная
35	Брусья навесные
36	Снаряд «Доска наклонная»

37	Горка атлетическая
38	Комплект гантелей обрезиненных
39	Эспандер универсальный
40	Лестница координационная (12 ступеней)
41	Комплект медболов
42	Скамейка для степ-теста - пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметр мерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	Сетка заградительная
49	Скамейки гимнастические

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 80 с.
2. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М.: Лист, 1997. – 176 с.
3. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих /Е.Я. Гаткин. -М.: Астрель: АСТ, 2007. - 224 с.
4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие/ Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – М.: Воениздат, 1973. - 176 с.
5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
6. Луткова И.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. - 83с.
7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.
8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе /Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С. 11.
9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо/ С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. - Минск: БГУИР, 2000. - 96 с.: ил.- Библиогр.: С. 95.
10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов/ Д. Рудман. - М.: Дет. лит.,2007. - 173 с.: ил.
11. Самбо: справочник/ Е. М. Чумаков [и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Совет. спорт, 2006. - 208 с.
12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. - М.: Совет. спорт, 2006. - 128 с.
13. Сто уроков борьбы самбо/ под общ. ред. Е. М. Чумакова. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.: ил.
14. Харлампиев, А. А. Система самбо/ А. А. Харлампиев. - М.: ФАИР- ПРЕСС, 2002. - 528 с.: ил. - Библиогр.: с. 515.
15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо/ Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 400 с.: ил. - (Боевые искусства).
16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги/ П. А. Эйгминас. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 112 с.: ил.
17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебнотренировочного процесса подготовки самбистов/ В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 7

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены - герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_Blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.Табаков, Е.В. Ломакина/ под общ. ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/ргсцесз/раде36/раде121/>
7. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс]/ С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е.Табаков/ <http://фцоомфв.рф/ргсцесз/раде36/раде>

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Самбо»

Рабочая программа воспитания курса внеурочной деятельности «Самбо» реализуется через использование воспитательного потенциала занятий курса. Эта работа осуществляется в следующих формах:

побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

использование на занятиях информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;

использование воспитательных возможностей содержания секции для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

иницирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;

включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время секции;

применение на занятии интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности «Самбо» систему обучения и воспитания занятий:

5 класс

Наименование раздела	Воспитательный аспект
Раздел 1. Основы знаний	- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта; - ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
Раздел 2. Специально-подготовительные упражнения Самбо	- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности
Раздел 3. Приёмы в положении лёжа	- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо
Раздел 4. Упражнения для	проявление уважительного отношения к

подготовки к броскам.	сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо
Раздел 5. Броски	- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Демонстрировать знания о физической культуре по темам курса.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно - сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
2. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол-поясница») (см).
3. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Специализированные подвижные игры в подготовке юных самбистов

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Специализированные игровые комплексы создают у юных самбистов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

Поскольку вид спорта самбо является ситуационным видом спорта, способность быстро и адекватно обстановке решать задачи в быстро меняющихся ситуациях является исключительно важной способностью. Развитию этого качества в значительной мере способствуют игры -эстафеты, игровые задания. Их использование способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности. Кроме того, использование соревновательного компонента в подвижных играх предполагает у обучающихся появление эмоционального подъема и повышает их активность.

В связи этим в подготовке самбистов используются специализированные подвижные игры.

Игры в касания.

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо, прежде всего, заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед- назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать дальнейшие двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения юного самбиста в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий.

Цель: формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т. д.

Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, левого бедра, левой голени, левой пятки, левой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, правой лопатки, правого плеча, правой подмышечной впадины, правого бедра, правой голени, правой пятки).

В процессе обучения необходимо было последовательно осваивать различные варианты игровых заданий с постепенным их усложнением. Задания выполнялись в парах.

Вначале оба ученика получали одинаковое задание (такие игры называют играми первого порядка) и разные задания (игры второго порядка).

Эффективность применения игр в обучении и совершенствовании обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам -уравновешивания сил соперников.

Варианты усложнения представлены следующим образом:

1. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров:

- 1) А - любой, Б - любой
- 2) А - левой, Б - правой
- 3) А - правой, Б - правой
- 4) 5) А - правой, Б - левой
- 6) А - любой, Б - левой
- 7) А - любой, Б - правой
- 8) А - правой, Б - любой
- 9) А - левой, Б - любой
- 10) А - любой, Б - двумя
- 11) А - левой, Б - двумя

- 12) А - правой, Б - двумя
- 13) А-двумя, Б - любой
- 14) А - двумя, Б - левой
- 15) А - двумя, Б - правой
- 16) А - двумя, Б - двумя А - левой, Б - левой

2. Изменение способов защиты, противодействия:

-места касания прикрывать нельзя; места касания прикрывать можно; захватывать руки партнера нельзя; захватывать руки партнера можно;

захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой); места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя;

- места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т. д.

В данном случае варианты, начиная с 6-го и далее, проводились в ограниченный промежуток времени (10 - 20 с).

3. Изменение размеров игровой площадки

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере освоения их пространство (круги, квадраты, за пределы которых входить запрещалось) ограничивается, вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6 - 3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

4. Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т. е. проведение игр с форой):

более подготовленный ученик касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой;

- более подготовленный ученик касается обусловленного места любой рукой, получивший фору -любой рукой любого из двух мест касания.

Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности (тем, чтобы не возникало равнодушного отношения к проигрышу).

Опорные варианты игр используются на протяжении всего урока. Проводятся в начале занятия вместо традиционной разминки, закрепляя пройденные элементы техники и тактики. Игры в касание удобны тем, что их можно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках при условии запрета падений, переворотов, приемов с падением. В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и других упражнений, игры в касание снимают монотонность. Предъявляя всякий раз новые повышенные требования, они совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Однако, несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет учеников, снижает интерес. Поэтому игры проводятся на уроке в общей сложности в пределах 10 - 15 мин. Только необычность, новизна установок обостряют интерес занимающихся.

Игры в захваты.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающихся в реальном борцовском поединке.

Игры в атакующие захваты.

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и технико-тактического развития.

Цель: формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освобождаться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой.

Основные варианты игр:

- руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;

- руки - сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, плеча снизу и другого запястья, запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри, за разноименные запястья изнутри, снаружи, за

одноименные запястья;

- руки и шеи - разноименного плеча снизу (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка);

- рук с головой - спереди, сверху;

- руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;

шеи с рукой- шеи с плечом спереди, соединяя руки в -петлю!, в -крест!, шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;

шеи и туловища - спереди, сбоку;

шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;

туловища - с соединением рук спереди, сбоку, без соединений рук спереди, сбоку; туловища с рукой- спереди, сбоку, сзади, с дальнейшей рукой, сбоку;

туловища с руками - спереди, сзади, сбоку.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривает два варианта маневрирования: "отступать можно" и "отступать нельзя". При условии -

«отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии - «отступать нельзя» ученики ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл!). Выигрывает ученик, зафиксировавший захват в течение 3 с, и т. д.

По мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер и т. п.). Предупреждаются попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений.

Игры в блокирующие захваты.

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения обучающихся легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватить одну или обе руки - в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия - ограничение площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга - требует от самбистов знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Цель: формирование умений освобождаться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их.

Основные варианты игры:

- упор левой в правое предплечье - упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;

- упор левой справа в ключицу-упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот

- упор левой справа в ключицу - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

упор левой в шею - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь,

живот;

упор левой в грудь - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею,

грудь, живот;

упор левой в живот - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.

Упоры выполняются прямыми руками, полусогнутыми руками, при плотном захвате в любых сочетаниях.

Варианты комбинированных блокирующих упоров с захватами:

- правой за левое запястье - левой за правое запястье, упор в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, за левое запястье, предплечье, локоть, плечо;

- левой за правое запястье-упор правой в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, захват за правое запястье, предплечье, локоть, плечо.

Захваты осуществляются изнутри и снаружи.

Игры в дебюты.

После ознакомления с играми в касания, обучающимися, овладевшими навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, один партнер на коленях, другой стоя и т.д.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и объявление победителей.

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия

поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, обучающиеся осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Учитель обязан заканчивать игру, когда ученики еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры учитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить учеников к правильной оценке их действий.

К специализированным играм можно отнести следующие: «Бой петушков», «Бой уток», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами», «Перетягивание с вожжами в партере», «Борьба за отрезок каната», «Осаливание».

Специализированные подвижные игры содержат элементы техники и тактики борьбы самбо. В процессе игр прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности. Если на начальном этапе обучения возникает необходимость твердо усвоить следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по татами в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз, то при переходе на совершенствование задачи усложняются и нагрузка увеличивается. Игра

позволяет с лёгкостью преодолеть эти изменения.

Игры-упражнения с элементами единоборства

Поединок с шестом.

На шесте длиной 2,5 м делают отметки две в 70 см от центра. Участники входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста так, что левая рука находится у отметки, а правая - ближе к концу шеста. При этом

конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

Боевые петухи.

На ковре чертится круг диаметром 2 м. Две команды становятся шеренгами друг против друга. Выбирают капитанов, который посылает одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на правую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петуха, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

Борьба за палку.

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стараясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку тот и проигрывает.

Выталкивание в приседе.

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задание - толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья. Можно изменить правила игры и разрешить выталкивать соперника ладонями рук.

Выталкивание спиной.

Игроки садятся спиной друг к другу и захватывают друг друга под руки. Их задача - упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В СССР

Самбо - это один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название борьбы-самбо- произошло от соединения первых трех букв слова «самозащита» с начальными буквами слов «без оружия».

Начало развитию борьбы в нашей стране как самостоятельного вида спорта было положено в организациях Всевобуча, когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

С 1923 г. в спортивном обществе «Динамо» образовалась группа энтузиастов, которая занималась изучением национальных видов борьбы и самозащиты. Этой группой в 1929 и 1930 гг. была сделана удачная попытка систематизировать лучшие приемы и создать первоначальную систему будущего вида борьбы- самбо.

В 1930 г. самозащита была включена в программу обучения студентов Государственного Центрального института физической культуры в Москве, и тем самым было положено начало организованной подготовки квалифицированных специалистов педагогов и тренеров по самозащите. В 1932 г. в нормативы комплекса ГТО II ступени были введены приемы самозащиты. В том же 1932 г. в Государственном Центральном институте физической культуры в Москве были проведены первые открытые соревнования по новому виду борьбы.

Говоря о возникновении и развитии борьбы самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе, проделанной энтузиастами этого нового вида спорта - В. С. Ощепковым и В. А. Спиридоновым. Также особо следует отметить и заслуги А. А. Харлампиева, создавшего много учебных пособий по самбо, подготовившего большое число тренеров и выдающихся спортсменов-самбистов.

К 1935 г. была выработана законченная стройная система приемов, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы до 1937 г. называется дзюдо, потому что в нее были включены приемы, применявшиеся в национальной японской борьбе под тем же наименованием. Однако очень скоро стало ясно, что техника нового вида борьбы значительно богаче и разнообразнее дзюдо, а сложившиеся правила борьбы во многом отличались от борьбы дзюдо, распространенной за рубежом. В связи с этим новый вид спортивной борьбы вместо дзюдо получил название «борьба вольного стиля».

Особое место в истории самбо занимает 1938 г. 16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту в приказе № 633 отметил, что «борьба вольного стиля» (теперь самбо) сложилась из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы - грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых других и представляет собой чрезвычайно ценный вид спорта.

В конце 1938 г. в Москве были проведены Всесоюзный учебный сбор и конференция тренеров, на которых были рассмотрены рекомендации по методике преподавания и обучения самбо и правила борьбы. В целях создания лучших условий для развития нового вида спортивной борьбы была образована Всесоюзная секция.

У нового вида спортивной борьбы еще дважды менялось название с 1937 по 1940 г. она называлась борьбой вольного стиля, с 1940 по 1945 г.- просто вольной борьбой.

С 1946 г. она получила новое название - борьба самбо.

Новый вид спортивной борьбы - самбо - продолжал развиваться на основе соединения спортивной борьбы с приемами самозащиты, в том числе с приемами самозащиты безоружного человека от нападения вооруженного.

По количеству технических приемов и тактических возможностей борьба самбо в настоящее время является самой богатой из всех видов борьбы. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, в том числе и болевые, за исключением приемов, приводящих к травмам человека. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и освобождении от задержания, приемы связывания и конвоирования.

Занятия борьбой самбо требуют всесторонней физической подготовки и направлены на то, чтобы помочь человеку стать сильным и ловким, выносливым и быстрым, уметь быстро оценивать сложившуюся обстановку и мгновенно принимать правильные решения. Вместе с тем занятия самбо развивают такие высокие моральные качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе, чувство коллективизма и товарищества. Таким образом, занятия борьбой самбо полностью отвечают основным целям воспитания советских граждан - быть готовыми к труду и защите Родины.

Опыт показывает, что высотами спортивного мастерства в самбо можно овладеть только, проявив большую настойчивость и подлинное спортивное трудолюбие. К сожалению, у нас еще встречаются люди, которые очень примитивно подходят к оценке

возможностей борьбы самбо. По их мнению, знакомство с приемами самбо является верной гарантией победы слабого человека над сильным в том случае, когда слабый знаком с приемами самозащиты, а сильный - нет. Такая односторонняя оценка полезности борьбы самбо ошибочна или, вернее, даже порочна по самой своей идее. Самбистом нельзя стать только, познакомившись с приемами нападения и самозащиты. Эти приемы надо изучить, овладеть ими настолько хорошо, чтобы можно было уверенно применять.

Первым большим официальным соревнованием по борьбе самбо, проведенным в нашей стране, было первенство Москвы в 1935 г.

В 1939 г. проводилось первое личное первенство СССР по борьбе вольного стиля (самбо), а в 1940 г. - второе.

Война, навязанная советскому народу фашистскими захватчиками в 1941 г., нарушила планомерное течение спортивной жизни в нашей стране.

Перед физкультурными организациями была поставлена задача: хорошо и быстро подготовить полноценные резервы для Советской Армии. С этой задачей физкультурные организации справились с честью. В годы тяжелых для нашей страны военных испытаний советские спортсмены были лучшими разведчиками, умелыми, примерными и бесстрашными бойцами.

После окончания Великой Отечественной войны борьба самбо развивается еще быстрее. С 1947 г. возобновились соревнования на личное первенство страны. С 1949 г. стали регулярно проводиться соревнования на командное первенство СССР по борьбе самбо.

В период с 1963 по 1970 г. советские самбисты добились большого успеха, они пять раз завоевывали командное первенство Европы. Двадцатью золотыми медалями были удостоены самбисты СССР, завоевавшие почетные звания чемпионов континента.

Интерес к самбо, проявленный в ряде стран, привел к тому, что в этих странах стали создаваться спортивные секции и ассоциации борьбы самбо. Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, которая проводит розыгрыш первенства страны, участвует в международных товарищеских встречах по борьбе самбо. Большой интерес к борьбе самбо наблюдается в Болгарии. Появились секции самбо в Югославии, Монгольской Народной Республике, Голландии, Англии и других странах.

В июне 1966 г. в городе Толедо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который единогласно принял решение - признать борьбу самбо международным видом борьбы наряду с классической и вольной борьбой. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на международную спортивную арену. Важность этого решения для дальнейшего развития борьбы самбо не только в СССР, но и в других странах очевидна и не нуждается в дополнительных комментариях.

В 1967 г. в г. Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов СССР участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монгольской Народной Республики и Японии.

Второй международный турнир по борьбе самбо был проведен в 1969 г. в Москве. В нем приняли участие спортсмены из Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР.

Федерация борьбы самбо СССР, заинтересованная в широком признании, росте популярности и массовом развитии борьбы самбо, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т. д.