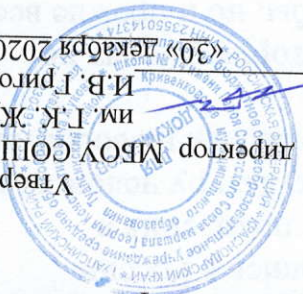


Краснодарский край, МО Туапсинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 14 им. Г.К. Жукова с. Кривенковское

Утверждено
директор МБОУ СОШ № 14
им. Г.К. Жукова
И.В. Григорьева
«30» декабря 2020 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внутришней деятельности

«САМО»

Направление спортивно – оздоровительного направления

Уровень образования (класс) основное общее образование 1 – 4 класс

Количество часов 170 - 136.

Учитель Лавриков Владимир Николаевич

Программа разработана на основе программы «Само в школу» Коланова В.Ш.
Утвержденной на педагогическом совете МБОУ СОШ №14, пр.№3

от 30 декабря 2020г.

Повседневная записка

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя основу культуры человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусства, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальным и идеям, ценностям хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль

- воспитание подрастающего поколения и популяризации спорта. Отличительными особенностями Программы является ответственность и

интерпретации общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.:

Просвещение, 2016);

- с дополнительной общеобразовательной олимпиадой программы физкультурно-спортивной направленности по самбо, разработанной под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

набором спортивного инвентаря и оборудованная. Внеурочная деятельность
стандартной базой для занятий физической воспитанием, стандартным
данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со

обучения школьников и сохранения их здоровья.
пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям
образовательного процесса, сохранения единства образовательного
результативности обучения детей, обеспечения вариативности
дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения
организацию внеурочной деятельности. План составлен с целью
учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через
основного общего образования. План внеурочной деятельности обеспечивает
реализации основных образовательных программ начального общего и
План внеурочной деятельности является организационным механизмом

Общая характеристика учебного предмета

- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Командная работа, капитана команды, судьи;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве учащихся, избранными видами спорта в свободное время;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, первой помощи при травмах;
- Соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание помощи при травмах;
- Углубление представления об виде спорта «самбо», соревнованиях, самоконтроль;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах волевых и нравственных качеств;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми способами;
- Создание гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния

является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное изучение и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровья, физического и психического благополучия.

Специфика самоорганизации учебной деятельности школьников в форме в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Практическая полезность двигательной деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояния организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д.

Место курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МБОУ СОШ №14 с. Кривенковское внеурочная деятельность по САМБО проводится с 1 по 4 класс из расчета 1 ч в неделю 34 учебных недели: в 1 классе - 34 ч, в 2 классе - 34 ч, в 3 классе - 34 ч, 4 классе - 34 ч.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов.

Ценностные ориентиры содержания урока

Содержание внеурочной деятельности (само) направлено на воспитание высокоответственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Результаты освоения программного материала по трем базовым уровням, исходя из принципа "общее – частное – конкретное", и представляются соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура".

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуются сформированностью

универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта

- совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культуры, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы.

Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы Правил гигиены спорта. Оказание первой медицинской помощи.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3. Техника самоотраховки

Техника самоотраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стопашего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стопашего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсека, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бёдро.

Тема 5. Техника борьбы лёжа

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бёдро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел нога от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7. Контрольное тестирование.

Содержание программы.

Теоретический курс:

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Зап решенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивные дневник. Локализация и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Техника безопасности на соревнованиях.

Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закалывания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты - герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Основные техники и элементы Самбо.

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие,

блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захват, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Краткие сведения о физиологических основах тренировок.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие - о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет показателей динамики нагрузки и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Практика соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревнованиях. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взаимовыяснение. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным

противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практический курс:

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Построения: из одной шеренги две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну заходом с отдалением плечом.

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

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Знакомление с зонами растяжения. Раслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для пояса, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, пе-

редвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекатывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту»:

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Сосочки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, оставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки

одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбег и без разбег). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание ее обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же вперед. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувирки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за концы: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Переставление партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения

с

манежком. Поднимание

манежком в захвате туловища с рукой. Приседание манежком на спине (печач). Бег с манежком на руках, на спине, на бедрах, на голове и т. п. (печач). Броски манежком толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манежком на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манежком на груди (продольно, поперек). Имитация на манежне выполнении бросков подножкой, подсежкой, подхватом, запелом, через голову, через спину (бедра), прогибом, уходом от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набевым, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перебрасывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнения двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекатымячом в сторону; кувьрки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: запятом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках. *Упражнения с самбистским поском (скалкой).* Упражнения на месте. Упражнения с вращением скалки вперед, назад с поскоком и без него. Упражнения с поворотом таза. Упражнения, сгибая ноги коленями к груди. Упражнения с отделением голени назад. Упражнения в приседе. Упражнения с поворотом на 90° , 180° , 270° . Упражнения ноги скрестно. Упражнения на одной ноге. Упражнения на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Упражнения через скалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Упражнения в положении сидя: круг скалкой над головой, круг над полом. Упражнения положения «ласточка» с вращением скалки вперед. Упражнения со скрестным вращением скалки. Упражнения с продвижением вперед и назад, влево и вправо и вращением скалки вперед и назад. Упражнения с поскоком и без поскоков, вращая скалку вперед или назад, бег с прыжками через скалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скалки. Лалоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа спиной; лежа спиной, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувьрки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад; перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувьрок-полет. Повороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто

вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения

эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков

(самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления

или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки,

ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед,

назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое,

вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партерном

или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падений с опорой на

ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на

руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без

поворота с опорой на руки (сначала сальто, затем, не стибая ноги); падение в

сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувалда-полет с места

или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен,

партер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в

ковёр, манекен, партера; падение вперед с партерном, обхватывающим

сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину

с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега

с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол,

гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на

носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на

носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно

колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувалда вперед с

выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же

на одну ногу); из стойки кувалдом вперед выйти в положение моста на

лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения,

приземляясь на одну или две ноги; кувалда назад с выходом в стойку на

носок (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувалда назад с

выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени

и вернуться в и.п.; кувалда назад на колени; кувалда назад с выходом в

стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты

с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот

с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад

с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена);

передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за

стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидеть

- передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком

вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком «высидеть» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с

Падение с приземлением на спину. Движения в положении упора головой ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом середины сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение на бок. Группировки на бок. Падение на бок. Падение с приземлением на бок. Падение на бок; падение на бок перекатом без группировки. Платом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в

положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувирка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувирок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувирок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувирком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувирки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через шест, который вдвое партнером держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувирок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувирок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - перекатом с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине оставаться падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежачего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер настукает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку, лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подожавыми ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руки на спину, позволяют падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежачему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти или запястья - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - тольком руки в плечо вывести партнера из равновесия.

вынудив сделать шаг (то же рывком за ручку кушетки или плечо, пройду, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разнойименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подшва под углом 90° к полу). Удар подшвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение при зацепом за ручку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопы, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через ступню. Поворот кругом со скреплением ног, то же перебрасывая через свою ногу. У гимнастической стенке с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.

Захватом стола (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Подбив тазом, спиной, боком. *Упражнения для бросков*. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершенствования подшвырявания по подбрасыванию стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепы стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, распрямляя ногу, подбить подколennым сгибом мяча в руках). Для совершенствования в парах или в круге). Для совершенствования подшвырявания по отскакивающему от ковра, по катящемуся мячу, по падению на ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для

тактики. Игры мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, ретби, футбол, ручный мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для

для различных бросков: передней подложки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в

положении лежа. *Упражнения для удержания* «Высидь» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. *Для ухода от удержания*. Повороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа

махом ногами выйти в положение сила. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Система координационных и кондиционных упражнений. *Схватки* на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Ирровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, ирровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движения противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей выиграть.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуации: сверху, снизу, сбоку, прямо, согнувшись, одиночная, разномыменная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды захватки для совершенствования физических качеств.

Сила: учебные схватки с более сильным противником, ирровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки

задачи «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение скорости движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении

(ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием зрителей (зрители болельцы за противника, зрители болельцы за спортсмена, подкачки) схватки с подкачками и без подкачек тренера, схватки с привязанным судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теннис, игры в дарты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Техническая подготовка:

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ «САМО – ВВЕДЕНИЕ»

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбывая вперед мостом и перетаскивая.

Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, квырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечья в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружки, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - наклонявая ногу на бок и захватом руки, сбывая через голову захватом ног изнутри, сбрасывая захватом ног изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.
Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.
Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.
Выведение из равновесия партнера, стоящего на колене (коленях).
Выведение из равновесия толчком партнера, стоящего на колене (коленях).
Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.
Боковая подсечка под выставляемую ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.
Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
Отхват наружи.
Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноименной голени наружи.

Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и

руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со

стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой

приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой

приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания

сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении

лежа.

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из

равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в

колени.

Зацеп голенью наружи.

«САМО – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот

Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через

спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с

упором в колени изнутри.

Бросок обратным захватом ног.

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку

захватом туловища и руки. Удержание верхом с

захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища.

Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек

захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противника, лежащему на груди. Болевой

приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперек.

Разведение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги

противника. Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении

лежа.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к

выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки,

изменению требований и способов уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся

сопернике определённый захват и по сигналу тренера стремится удержать

его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата.

Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установок, что

поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади

пояска, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение,

попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявили больше самостоятельности при

поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих

захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных

способов. Усвоение блокирующих захватов является хорошей подготовкой для

последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно,

существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции

самбистов. В волевых схватках необходимо запретить слишком долгое

удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях

такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями. Этих игр, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильные стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на сопротивляющемся сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единороства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя руками. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального пединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направленную и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрольных и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противоборство соперников, очень

близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в

соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное

усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта

маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае

время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь

игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг;

до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3

м; выход за его пределы - поражение.

Целью предостережения играющих от солазна вытолкнуть соперника за

пределы площадки поединка, целесообразно ввести правило, описанное в

играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждают

полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя

выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие

захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям,

реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснина

Эти игры проводятся на ограниченной площадке. Победа присуждается тому,

кто вынул партнера наступить на черту площадки или выйти за

ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7.

Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего

количества побед.

Игры в теснина приучают именно к теснине, а не выталкиванию, для чего

необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к

отступлению. Следует помнить, что игры в теснина без продуманных и

педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные по-

следствия. Важно проводить разъяснительную работу об условиях

поединков, их обособленной пользе, возможных конфликтах, необходимости

соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В

предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и

объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к

занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических

воздействий.

Игры в деюты

Игры в деюты формируют навыки решения задач по началу поединка

самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников,

исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между

соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную

позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной

части тела; или вытеснить за пределы рабочей площадки соперника, или

осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в

определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прикаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие. Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность ир варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа ир позволяет не только оценить качество усвоенных ир в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

I класс

Разделы и темы	Под обучения	Количество часов (уроков)
1. Теоретические занятия	I класс	7
1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо		2
1.2. Общие понятия о гигиене.		1
1.3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.		1
1.4. Система упражнений Самбо. Термины Самбо.		1
1.5. Краткие сведения о строении организма.		1
1.6. Краткие сведения о физиологических основах тренировок в Самбо.		1
2. Практические занятия		25
2.1. Общая физическая подготовка.		6
2.2. Специальная физическая подготовка.		16
2.3. Технико-тактическая подготовка.		3
3. Контрольные нормативы		2
3.1. Чача контрольных нормативов		1
3.2. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)		1
Итого:		34 ч.

2 класс

Разделы и темы	Под обучения	2 класс	7	Количество часов (уроков)
1. Теоретические занятия				
1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо			2	
1.2. Общие понятия о гигиене.			1	
1.3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.			1	
1.4. Система упражнений Самбо. Термины Самбо.			1	
1.5. Краткие сведения о строении организма.			1	
1.6. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо.			1	
2. Практические занятия			25	
2.1. Общая физическая подготовка.			6	
2.2. Специальная физическая подготовка.			16	
2.3. Технико-тактическая подготовка.			3	
3. Контрольные нормативы			2	
3.1. Сдача контрольных нормативов			1	
3.2. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)			1	
Итого:				34 ч.

3 класс

Разделы и темы	Год обучения	3 класс	Количество часов (уроков)		
1. Теоретические занятия	3 класс	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо	2		
		1.2. Общие понятия о гигиене.	1		
		1.3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	1		
		1.4. Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	1		
		1.5. Краткие сведения о строении организма.	1		
		1.6. Краткие сведения о физиологических основах тренировок в Самбо.	1		
		2. Практические занятия			25
		2.1. Общая физическая подготовка.	6		
		2.2. Специальная физическая подготовка.	16		
		2.3. Технико-тактическая подготовка.	3		
		3. Контрольные нормативы			2
		3.1. Сдача контрольных нормативов	1		
		3.2. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	1		
		Итого:			34 ч.

4 класс

Разделы и темы	Год обучения	Количество часов (уроков)
1. Теоретические занятия	4 класс	7
1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо		2
1.2. Общие понятия о гигиене.		1
1.3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.		1
1.4. Система упражнений Самбо. Термины Самбо.		1
1.5. Краткие сведения о строении организма.		1
1.6. Краткие сведения о физиологических основах тренировок в Самбо.		1
2. Практические занятия		25
2.1. Общая физическая подготовка.		6
2.2. Специальная физическая подготовка.		16
2.3. Технико-тактическая подготовка.		3
3. Контрольные нормативы		2
3.1. Сдача контрольных нормативов		1
3.2. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)		1
Итого:		34 ч.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программ:

- маты
- резиновые и набивные мячи
- гимнастические стенки
- скакалки
- гантели
- канат
- гимнастические палки
- мультимедийное оборудование (компьютер)

Результаты освоения программного материала по Само

Результаты освоения программного материала по само оцениваются по трем базовым уровням:

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащегося с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащихся с социальными партнерами по программе само, участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

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

Согласовано
Протокол заседания МО
учителей СОШ №14
от 30 декабря 2020 года №3
Руководитель ПМО

Согласовано
Зам. Директора по ВР
Авдьян Э.А
от 30 декабря 2020 года