****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Самбо»» имеет физкультурно- спортивную направленность и основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа направлена на:

• формирование и развитие физических качеств обучающихся;

• удовлетворение индивидуальных потребностей в развитии;

• развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности.

Направленность (профиль) программы – физкультурно- спортивная;

Уровень программы – ознакомительный.

**Актуальность программы** состоит в создании условий для активного включенияобучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально- нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья,  и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

По программе обучаются дети среднего школьного возраста от 8 до 16 лет. При наборе детей в группу 1 года обучения принимаются все желающие дети на основе заявления родителей.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа).

**Новизна** **программы** заключается в том, что в ней четко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школе. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно- спортивную, игровую деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы:**

Необходимость вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

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

**Задачи:**

 Обучающие:

-способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо

-обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо

-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

-познакомить с общим представлением о мире спорта.

 Развивающие:

-развить двигательные способности у учащихся

-укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность

-сформировать социальную активность и ответственность.

 Воспитательные:

-воспитать нравственные и волевые качества

-воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи

-сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время

-сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни

-содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Основные формы и методы.**

**Формы занятий:**

1. Групповая
2. Индивидуально- групповая
3. Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
4. Лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований;
5. Участие в соревнованиях.

**Методы:**

-Словесный (рассказ, объяснение)

-Наглядный (показ приемов)

-Практический (тренировка, самостоятельная работа).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- укрепление и оздоровление организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;

- развитие личностных качеств в способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания.

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

-физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации.

**Метапредметные результаты:**

-практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

**Формы аттестации/контроля**

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: входной, текущий и итоговый.

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися, правил организации рабочего места, санитарии, гигиены и безопасной работы;

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;

- итоговый контроль осуществляется в сдаче контрольных нормативов.

**Формы аттестации**

* Беседа;
* Практическое задание;
* Сдача контрольных нормативов

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеразделов/модулей | Кол-во часов | Формы аттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | **Вводное занятие** | 1 |  | 1 | Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.Промежуточная аттестация. |
| 2 | **Акробатические элементы** | 2 | 20 | 22 |
| 3 | **Техника самостраховки** | 2 | 18 | 20 |
| 4 | **Техника борьбы в стойке** | 2 | 24 | 26 |
| 5 | **Техника борьбы лёжа** | 2 | 22 | 24 |
| 6 | **Простейшие способы самозащиты от захватов и****обхватов** | 1 | 18 | 19 |
| 7 | **Подвижные игры, эстафеты** |  | 18 | 18 |
| 8 | **Контрольные нормативы****Промежуточная аттестация** |  | 6 | 6 |
| 9 | **Самостоятельная (внеаудиторная) работа** | 2 | 6 | 8 | Творческий продукт учащихся. |
| **Итого объем программы** | 12 | 132 | 144 |  |

**Содержание программы**

**Тема 1. Вводное занятие**

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

*Беседы по патриотическому воспитанию*:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

# Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

# Тема 3: Техника самостраховки

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

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

# Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

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

# Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

# Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

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

**Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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

# Тема 8: Контрольные нормативы

# Итоговая аттестация

# Сдача нормативов ОФП и СФП

# Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

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

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во ч** | **Содержание подготовки** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | ОРУ. Перекаты в групировке. Эстафеты. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Сдача нормативов. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голве, на руках |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Освобождения от захватов. ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Захваты. Задняя подножка. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Передняя подсечка. ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов.  |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Сдача нормативов. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка.Передняя подножка - удержание. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Бросок через бедро. ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Бросок через бедро. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Бросок через бедро - удержание с боку. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Освобождение от удержаний. ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Теория. Перевороты. ОФП. |  | Беседа |
|  |  |  |  |  | 2 | Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Сдача нормативов ОФП и СФП |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. |  | Практическое задание |
|  |  |  |  |  | 2 | Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры. |  | Практическое задание |

**Материально-техническое обеспечение программы**

**Общие требования к обстановке в спортивном зале и материально-техническое обеспечение:**

• оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;

• чистота, освещённость, проветриваемость зала;

• свободный доступ или возможность организации занятий на свежем воздухе. Ресурсное обеспечение программы:

• дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации;

* Спортивный инвентарь( гимнастические маты или татами, скакалки, набивные мячи, гири, гриф, блины 5, 10, 15 кг, резина, пояса).

**Список литературы:**

1.Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.

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

3.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

4.Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1.<http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-> [237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)

2.<https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

1. <https://vk.com/sambo_federation>