

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
школы борьбы
«Витязь»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся - 7-15 лет

Разработчики:
Лемесев О.А.– педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества,
методист Иванова Ю.Ю.

с. Большая Черниговка, 2023 г.

Аннотация

Программа секции «Витязь» разработана для детей младшего и среднего школьного возраста, нацелена на общее физическое развитие детей посредством приобщения их к здоровому образу жизни. Занимаясь по данной программе, дети в доступной форме смогут познакомиться с такими видами спорта, как вольная борьба и самбо, получат техническую подготовку, что позволит уверенно участвовать в соревнованиях, а также поддерживать физическую форму, соответствующую их возрасту. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Пояснительная записка

Учебный предмет самбо и вольная борьба является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Витязь» состоит из 2 модулей: «Вольная борьба» и «Самбо».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 8-15 лет. Объем программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Основная цель формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации к занятиям спортом.

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо– физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования
- Соблюдение дидактических правил– «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств;
- осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений;
- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге на занятии;
- умение слушать и понимать других;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах;
- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- способы организации рабочего места;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Предметными результатами освоения программы являются

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из изучаемых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Учебный план ДОП «Витязь»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«ОФП»	14	2	12
2	«Вольная борьба»	49	7	42
3	«Самбо»	77	7	70
ИТОГО		140	16	124

1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование привычки вести здоровый образ жизни

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к физической культуре.

Задачи модуля:

- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
- формировать интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,

Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	0,5	1	Входящая диагностика
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	1	1	наблюдение, опрос
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

	контроль.				
4.	Гимнастика.	3,5	0	3,5	Наблюдение
5.	Подвижные игры.	3,5	0	3,5	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	14	2	12	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

2. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

5. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Итоговое занятие

Тестирование физических данных

2 Модуль «Вольная борьба»

Цель: создание условий для формирования интереса к предмету вольная борьба, общее физическое развитие детей.

Для реализации поставленной цели **решают задачи** различного характера:

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Исходя из поставленных целей и задач, учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины преподаваемого материала по самбо,
- основные правила ведения соревнований и судейства,
- приемы психологической готовности к бою.

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- знать тактические приемы ведения борьбы;
- владеть болевыми приемами борьбы.

Помимо этого у учащихся должно быть сформированы привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиты волевые качества, дисциплинированность.

Учебно – тематический план модуля «Вольная борьба»

№ п/п	Наименование тем разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.	Вводное занятие	2	0	2	Наблюдение, беседа
8.	Теоретическая подготовка	7	7	0	Наблюдение
9.	Общая физическая подготовка	7	0	7	Наблюдение
10.	Специальная физическая подготовка	7	0	7	Сдача нормативов по ОФП
11.	Техника и тактика	10,5	0	10,5	Сдача нормативов по ОФП
12.	Игровая деятельность	7	0	7	Наблюдение, беседа
13.	Подготовка к соревнованиям	3,5	0	3,5	Наблюдение, беседа
14.	Участие в соревнованиях	2	0	2	Соревнование
15.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	49	7	42	

I. Теоретические занятия

Тема Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

II. Практические занятия

Раздел Общая физическая подготовка

Тема Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел Специальная физическая подготовка

Тема Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел Техника и тактика

Тема Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема . Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел Игровая деятельность

Тема Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение??? следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Тема Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. ? Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел Подготовка к соревнованиям

Тема Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

1. Модуль «Самбо»

Цель: создание условий для формирования интереса к предмету самбо, общее физическое развитие детей

Для реализации поставленной цели **решают задачи** различного характера:

Развивающие:

- развитие координации движения и быстроты реакции;
- развитие мотивации на постоянное самосовершенствование.

Воспитательные

- воспитание привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- создание условий для общения;

- воспитание волевых качеств, смелости и дисциплинированности;

Образовательные:

- овладение тактикой и техникой борьбы;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Прогнозируемые результаты.

Исходя из поставленных целей и задач, учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины преподаваемого материала по самбо,
- основные правила ведения соревнований и судейства,
- приемы психологической готовности к бою.

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- знать тактические приемы ведения борьбы;
- владеть болевыми приемами борьбы.

Помимо этого у учащихся должно быть сформированы привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиты волевые качества, дисциплинированность.

Учебно – тематический план модуля «Самбо»»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
16.	Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо	4	1	3	Наблюдение, беседа
17.	Видео просмотр	7	0	7	Наблюдение
18.	Психологическая подготовка в самбо	7	1	6	Наблюдение
19.	Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	10	1	9	Сдача нормативов по ОФП
20.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
21.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа	24	1	23	Сдача нормативов по ОФП
22.	Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях	2	2	0	Наблюдение, беседа
23.	Контрольные упражнения и итоговые испытания	2	0	2	Соревнование
	ИТОГО:	77	7	70	

Содержание модуля «Самбо»»

Тема 1. Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо.

Техника безопасности. Режим работы объединения. Правила работы в объединении. Форма одежды. Возникновения и развитие самбо

Тема 2. Видео просмотр

Теория. Просмотр прошедших соревнований. Разбор ошибок.

Практика. Отработка ошибочных приемов на практике.

Тема 3. Психологическая подготовка в самбо

Теория Моральный настрой перед боем. Задачи психологической подготовки. Психологические состояния (ажитация, ступор, сумерки сознания). Образ идеального борца.

Практика. Учебные соревнования.

Тема 4. Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения

Теория. Тренировка дыхания. Профилактика травматизма во время тренировок. Приемы страховки и само страховки.

Практика. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения с дозированным сопротивлением. Упражнения для развития быстроты движения. Упражнения на расслабление. Упражнения в безопасных падениях. Упражнения для выработки уходов из затруднительных положений при борьбе лежа.

Тема 5. Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя.

Практика.

Стойки, захваты, передвижения и обманные движения; способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, походы к броскам; прорывы оборонительных захватов; броски, подножки, зацепы, подбивы, подсечки, подсады, комбинации из бросков; защиты против бросков.

Тема 6. Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа.

Практика.

Исходные положения и вспомогательные действия при борьбе лежа. Благоприятные положения для проведения приемов борьбы лежа. Подготовка к приемам борьбы лежа. Прорывы оборонительных захватов. Переворачивания. Удержания. Болевые приемы. Комбинации из приемов борьбы лежа. Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Переходы от борьбы лежа к борьбе стоя

Тема 7. Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях

Драка на улице. Драка в помещении. Столкновение в разных местах. Литературные приемы реального боя. Оборона от собак.

Тема 8. Контрольные упражнения и итоговые испытания.

Зачет по терминологии борьбы самбо. Зачет по технике бросков. Зачет по технике захватов и удержаний. Зачет по технике стойки. Учебные соревнования. Участие в районных, окружных, областных и всероссийских соревнованиях.

Литература.

Для воспитанников

1. Гаткин Е.Я. Словарь терминов. М.: Лист, 2004 г.
2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо. – М.: «ОЛИМП», 2006 г.
3. Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, книги 1-4. – М.: «Здоровье народа», 2001 г.
4. Онул Л.П. Самозащита без оружия – самбо. Кировоград., 2009 г.

Для преподавателей.

1. Харлампиев А.А Борьба самбо.- М., 2001 г.
 2. Харлампиев А.А. система самбо: боевое искусство. – М.: «Советский спорт».
- Тарас А. А. Боевая машина. Руководство по самозащите, - Харвест, 2005 г

Приложение

Календарно-тематическое планирование 1 модуля «Общая физическая подготовка».

№	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1,5
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1,5
5	Гимнастика.	2
6	Легкая атлетика.	1,5
7	Гимнастика.	2
36	Итоговое занятие	1,5
	Всего часов	14

Календарно-тематический план модуля «Вольная борьба»

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	2
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1,5
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1,5
5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2
6	Бег на разные дистанции	1,5
7	Акробатика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.	2
8	Укрепление на наращивание мышечной массы	1,5
9	Выполнение разминки, выполнение расслабляющих	2

	упражнений.	
10	Упражнения на выносливость	1,5
11	Укрепление мышц ног и спины	2
12	Группировка при падении	1,5
13	Упражнения на координацию	2
14	Ознакомление с основными стойками в борьбе.	1,5
15	Отработка основных стоек.	2
16	Практическое изучение и отработка приемов в стойке.	1,5
17	Изучение основных приемов в партере.	2
18	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	1,5
19	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	2
20	Поэтапный разбор броска через бедро.	1,5
21	Практическое освоение броска через бедро.	2
22	Поэтапный разбор броска «мельница».	1,5
23	Практическое освоение броска «мельница».	2
24	Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	1,5
25	Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2
26	Обучение броска с места, в движении из под кольца.	1,5
27	Обучение броска с места, в движении из под кольца.	2
28	Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями. Подведение итогов модуля.	1,5
	Итого	49

Календарно-тематический план модуля «Самбо»

№	Наименование темы	Кол –во часов
1	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	2
2	Техника безопасности Правила работы в объединении.	1,5
3	Режим работы объединения. Форма одежды.	2
4	ОФП. Упражнения на гибкость.	1,5
5	Упражнения для развития силы	2
6	Упражнения в безопасных падениях	1,5
7	Стойки	2
8	Упражнения с дозированным сопротивлением.	1,5
9	Что такое страх?	2
10	Упражнения для развития быстроты движения	1,5
11	ОФП. Упражнения в равновесии.	2
12	Задачи психологической подготовки.	1,5
13	Броски через бедро: Имитация. Подсечки.	2
14	ОФП. Упражнения в равновесии.	1,5
15	Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом шеи	2
16	Учебные соревнования.	1,5
17	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	2
18	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	1,5
19	Упражнения для выработки уходов из затруднительных положений при борьбе лежа.	2

20	Упражнения для развития силы	1,5
21	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	2
22	Упражнения в безопасных падениях	1,5
23	ОФП. Упражнения в равновесии.	2
24	Бросок через спину с захватом плеча. Бросок захватом руки под плечо	1,5
25	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	2
26	Стойки	1,5
27	Упражнения с дозированным сопротивлением.	2
28	Упражнения с дозированным сопротивлением.	1,5
29	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	2
30	Передняя подножка с захватом двух рукавов. Передняя подножка с колена	1,5
31	Упражнения в безопасных падениях	2
32	Захваты	1,5
33	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	2
34	ОФП. Упражнения на гибкость.	1,5
35	Задняя подножка с разноимённым захватом	2
36	Передвижения и обманные движения	1,5
37	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	2
38	Захваты. Захват ноги изнутри.	1,5
39	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	2
40	Передвижения и обманные движения	15
41	Способы подготовки к броскам	2
42	Учебные соревнования.	15
43	Упражнения для развития силы	2
46	Подведение итогов модуля	1,5
	Итого	77