****

**Общая характеристика.**

Программа дополнительного образования «САМБО» подготовлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки Карачаево – Черкесской республики от 17.11.2017г., в целях реализации единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на популяризацию национального вида спорта «Самбо» среди обучающихся общеобразовательных учреждений.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа предусматривает не только физическое развитие 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 последствия выбора и результаты собственной деятельности и работать в команде.

**Цель образовательной программы:**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

**Задачи**

*Обучающие*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Ожидаемые результаты:**

учащиеся будут знать:

-правила и основные термины, используемые в самбо;

- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

-выполнять простейшие приёмы самостраховки;

-выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Темы занятий | Количество часов | |  |
| Теория | Практика |  |
| 1 | Вводные занятия | 2 |  |  |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | 1 | 10 |  |
| 3 | Техника самостраховки | 4 | 20 |  |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 10 |  |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 10 |  |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 2 | 16 |  |
| 7 | Подвижные спортивные игры, эстафеты |  | 30 |  |
| 8 | Итоговое занятие | 1 |  |  |
|  | Итого: | 12 | 96 |  |
|  | Всего часов | 108 часов | |  |

**Содержание**

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:** Изучениетехники 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:** Изучениетехники 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.

**Зачётные упражнения.**

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

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

**Тема 8:** **Итоговое занятие**

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

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-По­нятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

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

***Общеразвивающие упражнения****.*

-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. Ознакомление с зонами растяжения. 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, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с под­скоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыж­ками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на од­ной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование эле­ментов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

-"Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группиров­ке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, на­зад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

**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 партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени:*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

**Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое оснащение |
| 1 | Вводное занятие | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа, парный спарринг | Инструкции по технике безопасности |  | ПК, экран, проектор |
| 2 | Общая физическая подготовка | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Нормативы,  комплексы упражнений | контрольные нормативы | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.  ПК, экран, проектор |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений | Нормативы,  комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола. | Контрольные и упражнения в спарринге | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.  ПК, экран, проектор |
| 4 | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение | Нормативы,  комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольные упражнения | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.  ПК, экран, проектор |
| 5 | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие | Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Нормативы,  комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | Беседа с учащимися | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.  ПК, экран, проектор |
| 6 | Правила борьбы | Лекции, практическое занятие | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. | Опрос учащихся,  практические упражнения | ПК, экран, проектор  спортинвентарь |
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8 | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. |  | Результаты года, участие в соревнованиях | ПК, экран, проектор |

**Методическое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение.

* мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
* гимнастические стенки
* гимнастические палки
* маты
* резиновые и набивные мячи
* скакалки
* канат
* гантели
* тренажеры
* растяжки с волейбольными мячами.

**Календарно – тематическое планирование кружка «Самбо»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол – во | Дата |
| 1 | Вводное занятие. Правила  техники безопасности. Инструктаж |  |  |
| 2 | История развития борьбы самбо |  |  |
| 3 | Стойки, передвижения и  захваты самбиста. |  |  |
| 4 | Подготовительные упражнения |  |  |
| 5 | Само-страховка и страховка  соперника |  |  |
| 6 | Борьба лежа |  |  |
| 7 | Борьба лежа |  |  |
| 8 | Борьба стоя |  |  |
| 9 | Болевые приемы |  |  |
| 10 | Приемы самозащиты |  |  |
| 11 | Спортивно-развивающие игры |  |  |
| 12 | Стойки, передвижения и  захваты самбиста. Подготовительные упражнения |  |  |
| 13 | Само-страховка и страховка  соперника |  |  |
| 14 | Борьба стоя |  |  |
| 15 | Болевые приемы |  |  |
| 16 | Приемы самозащиты |  |  |
| 17 | Спортивно-развивающие игры |  |  |
| 18 | Стойки, передвижения и  захваты самбиста. Подготовительные упражнения |  |  |
| 19 | Борьба лежа |  |  |
| 20 | Борьба стоя |  |  |
| 21 | Болевые приемы |  |  |
| 22 | Приемы самозащиты |  |  |
| 23 | Спортивно-развивающие игры |  |  |
| 24 | Борьба лежа |  |  |
| 25 | Борьба стоя |  |  |
| 26 | Болевые приемы |  |  |
| 27 | Основы тактики спортивного самбо. |  |  |
| 28 | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. |  |  |
| 29 | Освобождение от удушений |  |  |
| 30 | Защита от захватов и обхватов |  |  |
| 31 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| 32 | Стойки, передвижения и  захваты самбиста. |  |  |
| 33 | Подготовительные упражнения  Само-страховка и страховка  соперника |  |  |
| 34 | Борьба лежа |  |  |
| 35 | Борьба стоя |  |  |
| 36 | Беседа о морально-волевых  качествах самбиста |  |  |
| 37 | Итоговое занятие |  |  |