**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**пгт КУМЕНЫ КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:**Директор Спортивной школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В.Сандалова)Приказ № \_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.  |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта борьба «Самбо»**

**для спортивно – оздоровительного этапа**

 Разработал:

Тренер-преподаватель

 по борьбе «Самбо»

 Салангин А.В.

пгт Кумены 2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Организационно-методические указания | 4 |
| III. | Методическая часть программы по борьбе «Самбо» | 6 |
|  | 3.1 Программный материал для практических занятий | 6 |
|  | 3.2 Условия приема в программу | 10 |
|  | 3.3 Режим занятий | 10 |
| IV. | Тренировочный план | 11 |
|  | 4.1 Тренировочный план на 52 недели | 11 |
|  | 4.2 Программный материал | 12 |
|  | 4.3 Техника борьбы. | 13 |
|  | 4.4 Календарно-тематическое планирование | 16 |
| V. | Контрольные нормативы | 25 |
| VI. | Инвентарь и оборудование. | 25 |
| VII. | План физкультурных и спортивных мероприятий. | 26 |
| VIII. | Список используемой литературы | 26 |

I.Пояснительная записка

**Особенности физического развития детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период :

* закладываются основы культуры движений,
* успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
* приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

* следует ограничивать применение силовых упражнений,
* тренировочных нагрузок на выносливость,
* строго контролировать длительность тренировки.

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 6 до 9 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является:

* формирование личностного отношения его к тренировке,
* воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
* крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

 Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

 Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии занимающихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребѐнка к занятиям на следующих этапах.

**Цель программы** на спортивно - оздоровительном этапе — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств

занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;

- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.

- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.

-воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлѐнности.

- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Тренировочные занятия, с занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включѐнные в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- увеличивают объѐм двигательной активности спортсменов, осуществляют физическую подготовку;

- развивают ловкость, необходимую для развития ребѐнка в данном возрасте.

- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.

- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

 Перевод спортсменов осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Спортсмены не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года тренировки.

**II. Организационно-методические указания**

 Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе планируется как подготовительный период. На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера направлена на:

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

- стабильность состава тренирующихся;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств тренирующихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**В программу внесены:**

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические,

упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у спортсменов правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;

- Средства подготовки юных спортсменов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- Средства подготовки из других видов спорта;

- Средства воспитания личности;

- Правила и нормы ТБ;

- Теоретические сведения;

- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Особое внимание в тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств.

По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по ОФП. Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Тренировочные занятия должны быть согласованны; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости занимающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий спортсменами применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности спортсмена: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

*Методы физической подготовки:*

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);

- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, «Веселые старты»),

- повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости);

- равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге);

- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

*Методы обучения базисной технике самбо*: целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

*Методы воспитания*: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

**Врачебный контроль**

В начале и в конце учебного года все воспитанники проходят медицинское обследование. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Основными задачами медицинского обследования на спортивно-оздоровительном этапе является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

**III. Методическая часть программы по борьбе «Самбо»**

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание тренировочного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

**3.1 Программный материал для практических занятий**

1. *Гимнастические упражнения* (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями):

2. *Физическая подготовка:*

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе;

прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в

положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голенями; потряхивание стопами и голенями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

3. *Акробатические и гимнастические упражнения*:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- подтягивание в висе;

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе),

*4. Общефизическая подготовка:*

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг. и набивным мячом 1-3кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки

через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3х5 м., эстафеты линейные, встречные с

предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры –футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

*5.Специальная физическая подготовка.*

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с

отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

6.*Общеподготовительные упражнения на освоение техники:*

- кувырки вперед, назад;

- перекаты боком вправо, влево;

- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;

- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к

груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);

- борцовский мост;

- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);

- выполнение имитационных упражнений;

- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).

-стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения

приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.

- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180о круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.

- захваты (основной захват – рукав-отворот).

- основной захват-выведение из равновесия вперед,

- основной захват-выведение их равновесия назад;

- освобождение от захвата.

7. *Тактическая подготовка.*

- тактика захвата и освобождение от захватов;

- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

8. *Подвижные игры:* Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании спортсменов. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка. «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками «Волк во рву «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

9. *Волевая подготовка*:

-элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;

-поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;

- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;

- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

10.*Нравственная подготовка*:

- помощь при выполнении упражнений;

- подготовка и уборка инвентаря;

- выполнение требований и заданий тренера;

- соблюдение этикета спортсмена.

10. *Теоретическая подготовка*.

-техника безопасности на занятиях ,

- понятие о физической культуре и спорте,

- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви,

- история возникновения дзюдо и самбо,

- значение и основные правила закаливания,

- влияние осанки на здоровье.

- правила соревнований.

11. *Медицинский контроль.*

- показатели функционального состояния спортсменов в стандартных условиях;

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных

борцов для занятий - медосмотр;

- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и

функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

12. *Тактико-техническая подготовка.*

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.

- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину.

- страховка партнера.

- захваты и освобождения от захватов

- падение: вперед, назад, влево, вправо.

- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием.

- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху)

- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;

- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.

- броски подножкой: передняя, задняя.

- бросок через бедро.

**Тактика:**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот. Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

13*. Контрольные испытания по технической подготовке.*

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники бросков,

- соревнования по ОФП,

При условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП возможен перевод на обучение в соответствующую группу начальной подготовки.

3.2 Условия приема в программу

 В программу принимаются дети в возрасте от 6 до 9 лет, проявляющие интерес к борьбе «Самбо», допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год.

Два раза в год в спортивно-оздоровительном этапе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

3.3 Режим занятий

 Программа по борьбе «Самбо» реализуется на базе МБУ ДО СШ пгт Кумены.. Занятия проходят 5 раз в неделю по 1 часу. Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях школы.

 Режим тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по борьбе «Самбо»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Минимальныйвозраст для зачисления | Минимальное числоспортсменов в группе | Количество часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 6 | 15 | 5 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

* стабильность состава занимающихся;
* посещаемость тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

 В конце года спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы тренировочного процесса используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, соревнование.

**Предполагаемый результат**.

Спортсмен должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- овладеть элементарной техникой основных элементов самбо;

- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

- выполнение нормативов юношеских разрядов.

IV. Тренировочный план.

**4.1 Тренировочный план на 52 недели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 | Психологическая подготовка | 7 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 95 |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 34 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 94 |
| 6 | Соревнования | 3 |
| 7 | Врачебный контроль | 2 |
|  | **Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря** | **245** |
| 8 | Количество часов в неделю (лагерь) | 5 |
| 9 | Количество занятий в неделю (лагерь) | 5 |
| 10 | Количество недель (лагерь) | 3 |
|  | **Общее количество часов со спортивно-оздоровительным лагерем** | **260** |

 Годовой план-график распределения часов по борьбе «Самбо» на спортивно – оздоровительном этапе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1. | Психологическая подготовка | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 7 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 10 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) *с учетом лагеря* | 110 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 11 | 8 | 8 | 11 | 14 | 6 | 110 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 34 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 0 | 6 | 34 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 94 | 7 | 8 | 10 | 9 | 7 | 8 | 7 | 9 | 8 | 9 | 10 | 2 | 94 |
| 6. | Соревнования | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 7. | Врачебный контроль | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 260 | 22 | 24 | 22 | 23 | 18 | 22 | 24 | 23 | 21 | 23 | 24 | 14 | **260** |

**4.2 Программный материал**

**Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.**

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранение и укрепление здоровья.

Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М.Чумаков.

Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо и дзюдо.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо и дзюдо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

**Основы техники и тактики борьбы.** Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижение борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы – в стойке, перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы – в партере.

**Моральная и специальная психическая подготовка**. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

**Оборудование и инвентарь.** Оборудование залов для занятий борьбой самбо и дзюдо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда борца, уход за ней.

**4.3 Техника борьбы.**

* 1. **Разминка.**

 Упражнения разминки в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по ковру и одновременно эффективно решать задачи урока.

Примеры упражнений: ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180°. Ходьба с вращением рук вперед и назад. Ходьба с поворотами туловища. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох. Чередование прыжков и бега. Кувырок вперед с места.

Упражнения разминки обычно выполняются после упражнений в движении. При этом занимающиеся строятся на ковре в колонну по четыре на расстоянии вытянутых рук.

Примеры упражнений: Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Бег на месте с ускорением (по хлопку тренера). Бег с доставанием пятками ягодиц. Прыжки с поворотом на 180°, 360°, на двух ногах, то же на одной ноге. Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). Приседания на двух ногах, на одной ноге. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой. В положении сидя, упражнения для локтевого сустава, плечевого сустава и голеностопа. Стоя на коленях, при упоре головой и руками в ковер движения вперед, назад, в стороны. Бег с отклонением туловища назад, прямые ноги выносить вперед. Бег с наклоном туловища вперед, прямые ноги выносить назад.

* 1. **Приемы страховки и самостраховки.**

 Обучение **самостраховке при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен знать борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками, не опуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по ковру. После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по ковру. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается ковра, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу.

Изучение **самостраховки при падении на бок** начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

**Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.** Последовательность упражнений: В упоре лежа сгибать и разгибать руки. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

**Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.** Встать на колено. Одноименную руку повернут ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

* 1. **Приемы в стойке.**

**Задняя подножка под выставленную ногу.** Потянув двумя руками вправо, заставить противника встать на правую ногу. Одновременно согнуть в коленелевую ногу и сделать ею шаг вперед. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад-вниз (начинать изучать прием нужно из положения, когда атакуемый левой ногой стоит на колене).

**Бросок через бедро*.*** *Ситуация:* противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. *Способ*: потянув вперед переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок перевернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы встать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны. Левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но ещё не коснется ковра, отпустите одежду на его спине.

* 1. **Приемы борьбы лежа**.

**Удержание сбоку.** *Ситуация:* противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. *Способ*: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника.

**Удержание верхом.** *Ситуация*: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему*. Способ:* одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковер. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается встать на мост.

**Удержание поперек.** *Ситуация:* противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. *Способ:* одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

**Рычаг локтя через бедро**. *Ситуация:* противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника. *Способ:* потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклоняясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки – упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и пригибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

**Узел плеча противнику, лежащему на животе** – захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками. *Ситуация:* атакуемый – на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях. *Защиты*: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

**Ущемление ахиллова сухожилия**: *Ситуация*: противник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лежа на спине ногами к его ногам. *Способ:* захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите прием до сигнала сдача.

**Рычаг локтя.** Захватом руки между ног. *Ситуация:* атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; перенося ногу под головой атакуемого; захватом руки под мышку; скрещивая руки атакуемого на груди; на дальнюю руку, захватом её в локтевой сгиб*. Защиты:* сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку, поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ног; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами. *Ситуация:* атакуемый – в партере; широко расставив руки, атакующий стоит сбоку на одном колене. *Защиты:* не дать зацепить руку, убирая её под себя; повернуть руку, сгибая её предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего. Рычаг локтя внутрь, захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой. *Ситуация:* атакуемый – в высоком партере, атакующий – сбоку на коленях. *Защиты:* согнуть руку и подтянуть её под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной, развернуться к нему головой и убрать руку под свое туловище; выдернуть руку и, переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку ладонью вверх; забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

* 1. **Освобождение от захватов.**

**Освобождение от захвата руки рукой.**

1)От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.

2)От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца, там где он соединяется с другими пальцами. Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки (предплечья). Освобождение можно комбинировать с выполнением приема рычаг кисти.

**Освобождение от захвата кистей.** *Ситуация 1*: противник захватил ваши запястья разноименными руками. *Способ:* сделайте резкий рывок в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. *Ситуация 2:* противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. *Способ*: сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

**Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди.** Освобождение от захвата одежды одной рукой:

1)выполняется рычаг кисти наружу;

2)рычагом локтя через предплечье.

От захвата одежды (шеи) двумя руками:

1)Клином.- соединяя руки ладонями ударом изнутри вверх-наружу.

2)захватить запястье одной руки нападающего и накладывая на руку сверху свое плечо выполнить болевой прием рычаг внутрь;

3)проводя одну или обе руки между рук нападающего захватить предплечье сверху под свое плечо и выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

**Освобождение от захвата рукавов**. *Ситуация*: противник захватил ваш рукав. *Способ*: обнести кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой. Если захвачены оба ваших рукава, то освобождаться от их захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

**4.4 Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание тренировочного занятия** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **СЕНТЯБРЬ** | **22** | **1** | **21** |
| 1 | Медицинское обследование. Общеразвивающие упражнения. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, подвижные игры, входное контрольное тестирование. | 2 |  | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, подвижные игры. Входное контрольное тестирование. Врачебный контроль | 3 |  | 3 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, подвижные игры. Входное контрольное тестирование. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, подвижные игры. Самостраховка при падении вперед. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, самостраховка при падении назад на спину, подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, кувырок вперед, подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, кувырок вперед, подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, кувырок назад, подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, кувырок назад, подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| **ОКТЯБРЬ** | **24** | **2** | **22** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, кувырок через одно плечо на бок. Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, кувырок через одно плечо на бок. Подвижные игры. Беседа: Зарождение борьбы самбо в России. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, кувырок через одно плечо на бок. Подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, стойки. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, стойки, дистанции. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, стойки, дистанции. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, передвижения. | 2 |  | 2 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, захваты, передвижения. | 2 |  | 2 |
| **НОЯБРЬ** | **22** | **2** | **20** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, захваты. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, захваты, выведение из равновесия. Беседа: Самбо и её лучшие представители – В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М.Чумаков. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, захваты, выведение из равновесия. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, игры в касания, выведение из равновесия. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, игры в касания, удержание сбоку. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, игры в касания, удержание сбоку. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с блокировкой захватов партнера. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с блокировкой захватов партнера. Соревнования: подвижные игры, футбол. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с блокировкой захватов партнера. Защита и уход от удержания сбоку. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с блокировкой захватов партнера. Защита и уход от удержания сбоку. | 2 |  | 2 |
| **ДЕКАБРЬ** | **23** | **1** | **22** |
| 1 | Техника безопасности и запрещенные действия в борьбе самбо. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с блокировкой захватов партнера. Защита и уход от удержания сбоку. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, игры в касания, задняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, игры в касания, задняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, игры в касания, задняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, защита и уход от удержания сбоку. Задняя подножка под выставленную вперед ногу. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, удержание поперек. Задняя подножка под выставленную вперед ногу. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, удержание поперек. Задняя подножка под выставленную вперед ногу. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, передняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, защита и уход от удержания поперек, передняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, защита и уход от удержания поперек, передняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, защита и уход от удержания поперек, передняя подножка партнер на одном колене. | 2 |  | 2 |
| **ЯНВАРЬ** | **18** | **2** | **16** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, защита и уход от удержания поперек, передняя подножка. Техника безопасности и запрещенные действия в борьбе самбо. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, защита и уход от удержания поперек, передняя подножка. Беседа: успехи российских самбистов на международной арене. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переворачивание с захватом двух рук сбоку на удержание сбоку. Передняя подножка. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переворачивание с захватом двух рук сбоку на удержание сбоку. | 2 |  | 2 |
| 5 | Соревнования: разминка, соревнования по борьбе в партере. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переворачивание с захватом двух рук сбоку на удержание сбоку. Бросок через бедро. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переворачивание с захватом двух рук сбоку на удержание сбоку. Бросок через бедро. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переворачивание с захватом двух рук сбоку на удержание сбоку. Бросок через бедро. | 2 |  | 2 |
| **ФЕВРАЛЬ** | **22** | **2** | **20** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, рычаг руки через бедро, игры в атакующий захват. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, болевой на руку: узел ногой. Игры в атакующий захват. Беседа: Моральный облик спортсмена. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, болевой на руку: узел ногой. Игры в атакующий захват. Бросок через бедро. | 2 |  |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, болевой на руку: узел ногой. Игры в атакующий захват. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, болевой на руку: узел ногой. Игры в атакующий захват. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, рычаг локтя между бедрами. Игры в атакующий захват. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, рычаг локтя между бедрами. Игры в атакующий захват. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, ущемление ахиллова сухожилия, игры в атакующий захват. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, ущемление ахиллова сухожилия, игры в атакующий захват. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, ущемление ахиллова сухожилия, игры в атакующий захват. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. | 2 |  |  |
| **МАРТ** | **24** | **2** | **22** |
| 1 | Техника безопасности и запрещенные действия в борьбе самбо. Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, ущемление ахиллова сухожилия, игры в атакующий захват. Защитные действия от захвата ног. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, ущемление ахиллова сухожилия, игры в атакующий захват. Защитные действия от захвата ног. Беседа: Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в спорте. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры в блокирующий захват. Связка: задняя подножка – удержание сбоку – рычаг локтя через бедро. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры в блокирующий захват. Связка: задняя подножка – удержание сбоку – рычаг локтя через бедро. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, игры в блокирующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Начало и конец схватки. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, игры в блокирующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Начало и конец схватки. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, игры в блокирующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки, оценка приемов и действий в схватке. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, игры в блокирующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки, оценка приемов и действий в схватке. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, игры в блокирующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, игры в блокирующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. | 2 |  | 2 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на касание. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. | 2 |  | 2 |
| **АПРЕЛЬ** | **23** | **2** | **21** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на касание. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на касание. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. Беседа: Понятие о волевых качествах спортсмена. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на касание. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на касание. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: задняя подножка – удержание сбоку – рычаг локтя через бедро. Учебные поединки. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: задняя подножка – удержание сбоку – рычаг локтя через бедро. Учебные поединки. | 2 |  | 2 |
| 7 | Соревнования: вольные поединки. | 3 |  | 3 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: бросок через бедро – рычаг локтя между бедрами. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| **МАЙ** | **21** | **1** | **20** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Медицинское обследование. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: задняя подножка – удержание сбоку – рычаг локтя через бедро. Учебные поединки. | 2 |  | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: задняя подножка – удержание сбоку – рычаг локтя через бедро. Учебные поединки. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры на атакующий захват. Связка: задняя подножка с захватом ноги снаружи – ущемление ахиллова сухожилия. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, вольные поединки. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, вольные поединки. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, вольные поединки. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата руки рукой. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата руки рукой. | 2 |  | 2 |
| **ИЮНЬ** | **23** | **2** | **21** |
| 1 | Техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, профилактика травматизма летом. Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. Беседа: волевые качества борца. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Переход от броска через бедро на переднюю подножку. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Переход от броска через бедро на переднюю подножку. | 3 |  | 3 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Рычаг локтя между бедрами от удержания верхом. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата рукавов, переход от передней подножки на заднюю. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Рычаг локтя между бедрами от удержания верхом. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, освобождение от захвата рукавов, переход от передней подножки на заднюю. | 2 |  | 2 |
| **ИЮЛЬ** | **24** | **0** | **24** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, Освобождение от захвата рукавов, рычаг локтя между бедрами от удержания верхом. | 2 |  | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, Освобождение от захвата рукавов, рычаг локтя между бедрами от удержания верхом. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переход от передней подножки на заднюю. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переход от передней подножки на заднюю. | 2 |  | 2 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, Освобождение от захвата рукавов, рычаг локтя между бедрами от удержания верхом. | 2 |  | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переход от передней подножки на заднюю. Ущемление ахиллова сухожилия в положении на животе. | 2 |  | 2 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, переход от передней подножки на заднюю. Ущемление ахиллова сухожилия в положении на животе. | 2 |  | 2 |
| 12 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| **АВГУСТ** | **14** | **0** | **14** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, отработка коронной комбинации и связки. Игры в атакующие захваты. | 2 |  | 2 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры в атакующие захваты, переход от передней подножки на заднюю. | 2 |  | 2 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, отработка коронной комбинации и связки. Игры в атакующие захваты. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, игры в атакующие захваты, переход от передней подножки на заднюю. | 2 |  | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, отработка коронной комбинации и связки. Игры в атакующие захваты. | 2 |  | 2 |

**V. Контрольные нормативы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| мальчики | девочки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 6,9 с) | Бег на 30 м(не более 7,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(не менее 110 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(не менее 105 см) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (-) |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 4 раз) |

 За основу приняты контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**VI. Инвентарь и оборудование.**

1. Ковер татами
2. Гантели
3. Гири
4. Канат для перетягивания
5. Маты гимнастические (поролоновые)
6. Набивные мячи (медицинболы)
7. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные.
8. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
9. Перекладина гимнастическая
10. Стенка гимнастическая
11. Скамейка гимнастическая
12. Тренажеры
13. Штанга тяжелоатлетическая
14. Весы
15. Секундомер
16. Компьютер
17. Стол, стулья
18. Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства

**VII. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

1. Внутригрупповые соревнования отделения борьбы «Самбо»;

2. Соревнования между отделениями спортивной школы по возрасту занимающихся;

3. Сдача нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной ступени.

**VIII. Список используемой литературы.**

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное

агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва

2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова,

Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.

3.Диагностика физического развития и двигительной подготовленности учащихся

Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.

4. Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.

5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки;

6. Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с. Аудиовизуальные средства

7. Видеозаписи с соревнований различного уровня

