****

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

**Цель:** содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

 способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;

 способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

 изучить основные элементы борьбы самбо;

 сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

*Развивающие:*

 содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

 способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;

 способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

 развить навыки по самообороне.

 содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

*Воспитательные:*

 сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

 воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

 формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Формы и режим занятий**

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся.

**Формы занятий:**

- практические занятия,

- соревнования,

- спортивные праздники,

- тестирование – сдача контрольных нормативов,

- встречи с интересными людьми,

- показательные выступления.

Включение во вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

 разминка в виде подвижных игр;

 изучение и отработка упражнений технического арсенала;

 изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;

 специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;

 общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

 формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению

 формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;

 формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

 развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

**Метапредметными** результатами программы является формирование **универсальных учебных действий** (УУД):

***Регулятивные УУД, умение:***

 определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;

 давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

***Познавательные УУД, умение:***

 добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятия.

 умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы.

 ***Коммуникативные УУД, умение****:*

 донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;

 слушать и понимать речь других;  совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им. **Предметные результаты**

К концу обучения учащийся будет знать:

 основные теоретические понятия спортивного самбо;

 историю возникновения самбо;

 основные принципы здорового образа жизни;

 основные элементы техники самбо;

 принципы оздоровление организма;

 основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

 выполнять основные удержания;

 выполнять основные броски;

 выполнять общефизические и специальные упражнения;

 выполнять основные упражнения по самообороне.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2017-2018 УЧ.ГОД

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата занятия** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале. ОРУ. | 2 | 12.09.17 |  |
| 2 | История развития борьбы самбо.  ОРУ. Растяжка. Изучение кувырков вперед. | 2 | 14.09.17 |  |
| 3 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Кувырки вперед. | 2 | 19.09.17 |  |
| 4 | Кувырки вперед. | 2 | 21.09.17 |  |
| 5 | Кувырки вперед.  Само-страховка и страховка соперника | 2 | 26.09.17 |  |
| 6 | Кувырки вперед.  ОРУ. Само-страховка и страховка соперника | 2 | 28.09.17 |  |
| 7 | Кувырки спиной вперед.  ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в парах. Развитие координации. | 2 | 03.10.17 |  |
| 8 | Кувырки спиной вперед.  Изучение элементов акробатики. | 2 | 05.10.17 |  |
| 9 | Повторение элементов акробатики.  Изучение удержания. | 2 | 10.10.17 |  |
| 10 | Изучение болевого на локоть.  Повторение удержания. | 2 | 12.10.17 |  |
| 11 | Закрепление акробатических элементов.  Повторение болевого. | 2 | 17.10.17 |  |
| 12 | Болевые приемы  Изучение скручивания соперника. Рычаг локтя через бедро, узел ногой. | 2 | 19.10.17 |  |
| 13 | Технические элементы скручивания соперника с переходом на болевой прием. Узел ногой, рычаг локтя. | 2 | 24.10.17 |  |
| 14 | Закрепление приобретенных приемов и элементов акробатики. | 2 | 26.10.17 |  |
| 15 | Развитие общей выносливости и координации. | 2 | 31.10.17 |  |
| 16 | Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки: высокая и низкая. | 2 | 02.11.17 |  |
| 17 | Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. | 2 | 07.11.17 |  |
| 18 | Способы двигательной деятельности. ОРУ. ОФП. Захваты: односторонний | 2 | 09.11.17 |  |
| 19 | ОРУ. Захваты: односторонний и двухсторонний | 2 | 14.11.17 |  |
| 20 | Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот. | 2 | 16.11.17 |  |
| 21 | Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот. | 2 | 21.11.17 |  |
| 22 | ОРУ. Базовая техника самбо: захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот. | 2 | 23.11.17 |  |
| 23 | ОРУ. Базовая техника самбо: захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот | 2 | 28.11.17 |  |
| 24 | Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Базовая техника самбо: захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот | 2 | 30.11.17 |  |
| 25 | Базовая техника самбо: захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот | 2 | 05.12.17 |  |
| 26 | Базовая техника самбо: захваты за ноги. | 2 | 07.12.17 |  |
| 27 | Базовая техника самбо: захваты за ноги. | 2 | 12.12.17 |  |
| 28 | Базовая техника самбо: захваты за ноги. | 2 | 14.12.17 |  |
| 29 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею. | 2 | 19.12.17 |  |
| 30 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею. | 2 | 21.12.17 |  |
| 31 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею. | 2 | 26.12.17 |  |
| 32 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. | 2 | 28.12.17 |  |
| 33 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. | 2 | 09.01.18 |  |
| 34 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. | 2 | 11.01.18 |  |
| 35 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. | 2 | 16.01.18 |  |
| 36 | Базовая техника самбо: захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. | 2 | 18.01.18 |  |
| 37 | Борьба лежа.  Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. | 2 | 20.01.18 |  |
| 38 | Борьба лежа.  Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. | 2 | 23.01.18 |  |
| 39 | Переворот захватом двух рук. | 2 | 25.01.18 |  |
| 40 | Переворот захватом двух рук, | 2 | 30.01.18 |  |
| 41 | Переворот рычагом. ОФП. | 2 | 01.02.18 |  |
| 42 | Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри. | 2 | 06.02.18 |  |
| 43 | Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри. ОФП. | 2 | 08.02.18 |  |
| 44 | Переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой. ОФП. | 2 | 13.02.18 |  |
| 45 | Переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой. ОФП. | 2 | 15.02.18 |  |
| 46 | Удержание сбоку удержание поперек, удержание со стороны головы. ОФП. | 2 | 20.02.18 |  |
| 47 | Удержание сбоку удержание поперек, удержание со стороны головы. ОФП. | 2 | 22.02.18 |  |
| 48 | Удержание сбоку удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча. ОФП. | 2 | 27.02.18 |  |
| 49 | Удержание сбоку удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча. ОФП. | 2 | 01.03.18 |  |
| 50 | Борьба стоя.  Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.  Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри. ОФП. | 2 | 06.03.18 |  |
| 51 | Борьба стоя.  Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.  Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри. ОФП. | 2 | 13.03.18 |  |
| 52 | Борьба стоя.  *Б*росок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи. ОФП. | 2 | 15.03.18 |  |
| 53 | Борьба стоя.  Боковая подсечка, передняя подножка. | 2 | 20.03.18 |  |
| 54 | Борьба стоя.  Боковая подсечка, передняя подножка. | 2 | 22.03.18 |  |
| 55 | Борьба стоя.  Зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо. | 2 | 27.03.18 |  |
| 56 | Борьба стоя.  Зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо. | 2 | 29.03.18 |  |
| 57 | Борьба стоя.  Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса. | 2 | 03.04.18 |  |
| 58 | Борьба стоя.  Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса. | 2 | 05.04.18 |  |
| 59 | Отхват, передняя подсечка. | 2 | 10.04.18 |  |
| 60 | Отхват, передняя подсечка. | 2 | 12.04.18 |  |
| 61 | Подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног. | 2 | 17.04.18 |  |
| 62 | Подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног. | 2 | 19.04.18 |  |
| 63 | Приемы самозащиты  при нападении вооруженного или невооруженного соперника, Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади. | 2 | 24.04.18 |  |
| 64 | Приемы самозащиты  при нападении вооруженного или невооруженного соперника, Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади. | 2 | 26.04.18 |  |
| 65 | Приемы самозащиты  при нападении вооруженного или невооруженного соперника.  Узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу. | 2 | 03.05.18 |  |
| 66 | Приемы самозащиты  при нападении вооруженного или невооруженного соперника.  Узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу. | 2 | 08.05.18 |  |
| 67 | Спортивно-развивающие игры.  *Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.  *Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. | 2 | 10.05.18 |  |
| 68 | Спортивно-развивающие игры.  *Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.  *Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. | 2 | 15.05.18 |  |
| 69 | Показательные выступления | 2 | 17.05.18 |  |
| 70 | Спортивный праздник. | 2 | 19.05.18 |  |
| 71 | Соревнования внутри секции. | 2 | 22.05.18 |  |
| 72 | Итоговое занятие. Игровая тренировка по окончанию учебного года. | 2 | 24.05.18 |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория:* Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. **История развития борьбы самбо.**

*Теория:* История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. **Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.**

*Теория*: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика*: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;

Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4. **Беседа о морально-волевых качествах самбиста**

*Теория:* История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

5. **Само-страховка и страховка соперника.**

*Теория*: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

6. **Борьба лежа.**

*Теория*: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

*Практика:* Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. **Борьба стоя.**

*Теория*: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

*Практика:* задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

8. **Болевые приемы.**

*Теория*: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

*Практика*: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

*9.* **Приемы самозащиты**

*Теория:* приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.

*Практика:* Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; *10.* **Спортивно-развивающие игры.**

*Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

11. **Показательные выступления**

*Практика:* проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. **Итоговое занятие**

*Практика:* подведение итогов учебного года, соревнование.

.