

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Хабаровского края‌‌**

**‌****Управление образования администрации г. Хабаровска‌**​

**МБОУ кадетская школа № 1 имени Ф.Ф. Ушакова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании МО физической культуры, ОБЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. БерманПротокол №1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. ПочечуеваПротокол №1 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ кадетская школа №1 имени Ф.Ф. Ушакова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М. БорщеговскийПриказ №332 от «31» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Самбо в школу»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Учитель физической культуры

Ефимов Андрей Валерьевич

​**г. Хабаровск‌** **2023 год‌**​

**Пояснительная записка**

Программа спортивно-оздоровительной направленности «Самбо в школу» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год и реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный ( письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

 Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

 Рабочая программа рассчитана на 170 часов на пять лет обучения по 1 часу в неделю: в 5 классе — 34 часа, в 6 классе — 34 часа, в 7 классе— 34 часа, в 8 классе— 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

 В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и 3 популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

 Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

 Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

 Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

 Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо в школу» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

 Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

 Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Работа с обучающимися в рамках программы «Самбо в школу» с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.**

 Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

 Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

 Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

 Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

 Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

 Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

 Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

 Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

1. **Результаты освоения программы «Самбо в школу»**

**Личностные результаты**

 Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

**1. Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;

- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**2. Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивномассовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

**3. Духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; - повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство. **4. Эстетического воспитания:**

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; - понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

**5 Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

- использование доступного объема специальной терминологии.

**6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**7.Трудовоговоспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; - готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**8. Экологического воспитания:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

**1.Овладение универсальными познавательными действиями.**

**Базовые логические действия:**

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

**Базовые исследовательские действия:**

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинноследственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

**Работа с информацией:**

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; - оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

**2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

**Общение:**

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

**Совместная деятельность (сотрудничество):**

- понимать и использовать преимущества командной и - индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой. Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

**1. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

**Самоорганизация:**

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; - аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

**Самоконтроль (рефлексия):**

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

**Эмоциональный интеллект:**

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

**Принятие себя и других:**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг. Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

**Предметные результаты**

 В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Раздел 1. Олимп юного самбиста**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков Раздел

**2. Секреты здорового питания самбиста**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

**Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. **Раздел 4. Развиваем свои способности.**

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

**Специально-подготовительные упражнения самбо.**

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы**

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.

-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.

 Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

 Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

 Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро

**7-9 класс**

 Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

 Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел попереу, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

 Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

 Приемы в стойке ( броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка **Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:**

«Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рве», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» 21 (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

**Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:**

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

**Раздел 5.**

Кто любит спорт, тот здоров и бодр Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.

**5 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма организации** | **Содержание курса** | **Вид деятельности** |
| **Раздел 1. Олимп юного самбиста - 10 часов** |
| Беседа, игровые занятия, арттехнологии. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков | Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов |
| **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 10 часов** |
| Беседа, игровые занятия | Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста. | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 10 часов** |
| Беседа, игровые занятия лабораторноисследовател ьские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельностиорганизма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 4. Развиваем свои способности 110 часов** |
| Практически е занятия, замеры собственной физической подготовлен ности, оценка результатов подготовки. | Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри,с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от Практические занятия Дневник самонаблюдения 23 рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа) Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро 7-9 класс Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний. Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа. Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. 24 Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты | Практические занятия Дневник самонаблюдения |
| **Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 30 часов** |
| Практически е занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки | Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демосамбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг. | Практические занятия Квест Проект Создание презентаций |
| **Итого 5-9 класс** | **170 часов** |

1. **Тематическоепланирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа** |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. | 2 |  |  |
| **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа** |
| 2 | Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. | 2 |  |  |
| **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа** |
| 3 | Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа** |
| 4 | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. |  | 3 |  |
| Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 3 |  |
| Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри,с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. |  | 3 |  |
| Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа) |  | 3 |  |
| Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро |  | 3 |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу» |  | 2 |  |
| Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты |  | 5 |  |
| **Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов** |
| 5 | Развиваем основные физические качества. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг. | 1 | 5 |  |
| **Всего** | 7 | 27 |  |
| **Итого** | 34 |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа** |
| 1 | Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. | 2 |  |  |
| **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа** |
| 2 | Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания | 2 |  |  |
| **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа** |
| 3 | Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа** |
| 4 | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. |  | 3 |  |
| Специально -подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения - кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 3 |  |
| Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из -под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри,с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. |  | 3 |  |
| Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из -под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри,с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. |  | 3 |  |
| Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа) |  | 3 |  |
| Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро |  | 3 |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу» |  | 2 |  |
| Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты |  | 5 |  |
| **Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов** |
| 5 | Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг. | 1 | 5 |  |
| **Всего** | 7 | 27 |  |
| **Итого** | 34 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа** |
| 1 | Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков | 2 |  |  |
| **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа** |
| 2 | Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста | 2 |  |  |
| **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа** |
| 3 | Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа** |
| 4 | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. |  | 3 |  |
| Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 3 |  |
| Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний. |  | 3 |  |
| Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа. |  | 3 |  |
| Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка |  | 3 |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг» |  | 2 |  |
| Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты |  | 5 |  |
| **Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов** |
| 5 | Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг. | 1 | 5 |  |
| **Всего** | 7 | 27 |  |
| **Итого** | 34 |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа** |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков | 2 |  |  |
| **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа** |
| 2 | Наша сила в витаминах. Построение Пирамиды здорового питания | 2 |  |  |
| **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа** |
| 3 | Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа** |
| 4 | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. |  | 3 |  |
| Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 3 |  |
| Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний. |  | 3 |  |
| Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа. |  | 3 |  |
| Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка |  | 3 |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» |  | 2 |  |
| Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты |  | 5 |  |
| **Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов** |
| 5 | ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг. | 1 | 5 |  |
| **Всего** | 7 | 27 |  |
| **Итого** | 34 |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа** |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков | 2 |  |  |
| **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа** |
| 2 | Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста. | 2 |  |  |
| **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа** |
| 3 | Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа** |
| 4 | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. |  | 3 |  |
|  | Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 3 |  |
|  | Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний. |  | 3 |  |
|  | Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа. |  | 3 |  |
|  | Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка |  | 3 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» |  | 2 |  |
|  | Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты |  | 5 |  |
| **Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов** |
| 5 | Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг. | 1 | 5 |  |
| **Всего** | 7 | 27 |  |
| **Итого** | 34 |  |

**КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА САМБО**

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника. **Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально. **Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какойлибо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри. **Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чемлибо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди. **Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе. **Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног. **Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

 **Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника. Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам). **Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе. Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия. Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**ПЕРЕЧЕНЬНЕОБХОДИМОГОМАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** |
| **№** | **Наименование** |
| 1 | Ковер для самбо |
| 2 | Набор поясов Самбо (красного и синего цвета ) |
| 3 | Щит баскетбольный игровой (комплект) |
| 4 | Ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола(комплект) |
| 5 | Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект) |
| 6 | Табло игровое (электронное) |
| 7 | Мяч баскетбольный №7 массовый |
| 8 | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
| 9 | Мяч баскетбольный №5 массовый |
| 10 | Мяч футбольный №4 массовый |
| 11 | Мяч футбольный №5 массовый |
| 12 | Мяч футбольный №5 для соревнований |
| 13 | Мяч волейбольный |
| 14 | Мяч гандбольный № 2 |
| 15 | Мяч гандбольный № 3 |
| 16 | Сетка волейбольная |
| 17 | Насос для накачивания мячей с иглой |
| 18 | Жилетки игровые |
| 19 | Сетка для хранения мячей |
| 20 | Конус игровой |
| 21 | Стенка гимнастическая |
| 22 | Скамейка гимнастическая |
| 23 | Комплект матов гимнастических |
| 24 | Модуль гимнастическиймногофункциональный |
| 25 | Мостик гимнастический подкидной |
| 26 | Бревно гимнастическое напольное |
| 27 | Кронштейн навесной для канатов |
| 28 | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) |
| 29 | Перекладина гимнастическая пристенная |
| 30 | Коврик гимнастический |
| 31 | Палка гимнастическая |
| 32 | Обруч гимнастический |
| 33 | Скакалка гимнастическая |
| 34 | Перекладина навесная универсальная |
| 35 | Брусья навесные |
| 36 | Снаряд «Доска наклонная» |
| 37 | Горка атлетическая |
| 38 | Комплект гантелей обрезиненных |
| 39 | Эспандер универсальный |
| 40 | Лестница координационная (12 ступеней) |
| 41 | Комплект медболов |
| 42 | Скамейка для степ-теста - пьедестал |
| 43 | Весы напольные |
| 44 | Сантиметр мерный |
| 45 | Аппаратура для музыкального сопровождения |
| 46 | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) |
| 47 | Аптечка медицинская |
| 48 | Сетка заградительная |
| 49 | Скамейки гимнастические |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.

2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.

3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).

4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд.,испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.

5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. – 930 с.

6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебнометодическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.

7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.

8.Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С.11.

9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.– Библиогр.: с. 95.

10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит.,2007. – 173 с.: ил.

11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Совет. спорт,2006. – 208 с. 41

12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.

13. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.

14. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИРПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.

15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).

16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.

 17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебнотренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7

**Электронные ресурсы:**

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/ свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], http://sambo.ru/sambo/ - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа [http://www.fizkulturavshkole.ru/свободный](http://www.fizkulturavshkole.ru/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9).

4. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/ свободный. 5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf>

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

 **Специализированные подвижные игры в подготовке юных самбистов** Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

 Специализированные игровые комплексы создают у юных самбистов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

 Поскольку вид спорта самбо является ситуационным видом спорта, способность быстро и адекватно обстановке решать задачи в быстро меняющихся ситуациях является исключительно важной способностью. Развитию этого качества в значительной мере способствуют игры-эстафеты, игровые задания. Их использование способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности. Кроме того, использование соревновательного компонента в подвижных играх предполагает у обучающихся появление эмоционального подъема и повышает их активность.

 В связи этим в подготовке самбистов используются специализированные подвижные игры.

**Игры в касания.**

 Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо, прежде всего, заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать дальнейшие двигательные фазы, присуще реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения юного самбиста в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий.

 **Цель:** формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т. д.

 Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, левого бедра, левой голени, левой пятки, левой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, правой лопатки, правого плеча, правой подмышечной впадины, правого бедра, правой голени, правой пятки).

 В процессе обучения необходимо было последовательно осваивать различные варианты игровых заданий с постепенным их усложнением. Задания выполнялись в парах.

 Вначале оба ученика получали одинаковое задание (такие игры называют играми первого порядка) и разные задания (игры второго порядка).

 Эффективность применения игр в обучении и совершенствовании обусловливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

 Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам ―уравновешивания сил соперников.

Варианты усложнения представлены следующим образом:

1. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров:

1) А — любой, Б - любой

2) А — левой, Б - правой

3) А — правой, Б - правой

4) 5) А — правой, Б - левой

6) А — любой, Б - левой

7) А — любой, Б - правой

8) А — правой, Б - любой

9) А — левой, Б - любой

10) А — любой, Б - двумя 11) А — левой, Б - двумя

12) А — правой, Б - двумя

13) А — двумя, Б - любой

14) А — двумя, Б - левой

15) А — двумя, Б - правой

16) А — двумя, Б – двумя А — левой, Б – левой.

2. Изменение способов защиты, противодействия:

—места касания прикрывать нельзя;

— места касания прикрывать можно;

— захватывать руки партнера нельзя;

— захватывать руки партнера можно;

— захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой);

— места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя;

— места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т. д.

 В данном случае варианты, начиная с 6-го и далее, проводились в ограниченный промежуток времени (10 - 20 с).

1. Изменение размеров игровой площадки

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере освоения их пространство (круги, квадраты, за пределы которых входить запрещалось) ограничивается, вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6 - 3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

1. Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т. е. проведение игр с форой):

— более подготовленный ученик касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой;

— более подготовленный ученик касается обусловленного места любой рукой, получивший фору — любой рукой любого из двух мест касания.

 Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникало равнодушного отношения к проигрышу).

 Опорные варианты игр используются на протяжении всего урока. Проводятся в начале занятия вместо традиционной разминки, закрепляя пройденные элементы техники и тактики. Игры в касание удобны тем, что их можно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках при условии запрета падений, переворотов, приемов с падением. В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и других упражнений, игры в касание снимают монотонность. Предъявляя всякий раз новые повышенные требования, они совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Однако, несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет учеников, снижает интерес. 47 Поэтому игры проводятся на уроке в общей сложности в пределах 10 - 15 мин. Только необычность, новизна установок обостряют интерес занимающихся.

**Игры в захваты.**

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающихся в реальном борцовском поединке.

**Игры в атакующие захваты.**

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и технико-тактического развития.

**Цель:** формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освобождаться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой.

 Основные варианты игр:

— руки — двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;

— руки — сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, плеча снизу и другого запястья,запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри, за разноименные запястья изнутри, снаружи, за одноименные запястья;

— руки и шеи — разноименного плеча снизу (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка); — рук с головой — спереди, сверху;

— руки и туловища — разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;

— шеи с рукой — шеи с плечом спереди, соединяя руки в ―петлю, в ―крест, шеи с рукой сверху, сбоку-сверху; — шеи и туловища — спереди, сбоку;

— шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;

— туловища — с соединением рук спереди, сбоку, без соединения рук спереди, сбоку; — туловища с рукой — спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку; — туловища с руками — спереди, сзади, сбоку.

 Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривает два варианта маневрирования: “отступать можно” и “отступать нельзя”. При условии ― «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии ― «отступать нельзя» ученики ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл!). Выигрывает ученик, зафиксировавший захват в течение 3 с, и т. д. По мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер и т. п.). Предупреждаются попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений.

**Игры в блокирующие захваты.**

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения обучающихся легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватить одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничение площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от самбистов знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

**Цель:** формирование умений освобождаться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их.

**Основные варианты игры:**

— упор левой в правое предплечье — упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в шею — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в грудь — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот; — упор левой в живот — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.

 Упоры выполняются прямыми руками, полусогнутыми руками, при плотном захвате в любых сочетаниях. Варианты комбинированных блокирующих упоров с захватами: — правой за левое запястье — левой за правое запястье, упор в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, за левое запястье, предплечье, локоть, плечо; — левой за правое запястье — упор правой в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, захват за правое запястье, предплечье, локоть, плечо. Захваты осуществляются изнутри и снаружи.

**Игры в дебюты.**

 После ознакомления с играми в касания, обучающимися, овладевшими навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, один партнер на коленях, другой стоя и т.д.

 Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и объявление победителей.

 Подготовка к игре – этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (технико-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

 Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, обучающиеся осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

 Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами. Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

 Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

 Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Учитель обязан заканчивать игру, когда ученики еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью эмоциональны. Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры учитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить учеников к правильной оценке их действий.

 К специализированным играм можно отнести следующие: «Бой петушков», «Бой уток», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами», «Перетягивание с вожжами в партере», «Борьба за отрезок каната», «Осаливание».

 Специализированные подвижные игры содержат элементы техники и тактики борьбы самбо. В процессе игр прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности. Если на начальном этапе обучения возникает необходимость твердо усвоить следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по татами в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз, то при переходе на совершенствование задачи усложняются и нагрузка увеличивается. Игра позволяет с лёгкостью преодолеть эти изменения.

**Игры-упражнения с элементами единоборства**

**Поединок с шестом.**

На шесте длиной 2,5 м делают отметки две в 70 см от центра. Участники входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста так, что левая рука находится у отметки, а правая - ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

**Боевые петухи.**

На ковре чертится круг диаметром 2 м. Две команды становятся шеренгами друг против друга. Выбирают капитанов, который посылает одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на правую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петуха, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

**Борьба за палку.**

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стараясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку тот и проигрывает.

**Выталкивание в приседе.**

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задание - толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленами или ягодицами ковра. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не 53 удалось, объявляется ничья. Можно изменить правила игры и разрешить выталкивать соперника ладонями рук.

**Выталкивание спиной.**

Игроки садятся спиной друг к другу и захватывают друг друга под руки. Их задача - упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

С.Е. Табаков, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУ ФКСМТ, исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по оценке выполнения, населением испытания (теста) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

 Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО (Приложение 1-1).

 Действия участников (тестируемых) по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия» оцениваются экспертной комиссией, состоящей из четырех человек: руководителя экспертной комиссии (далее – руководитель), осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; двух боковых судей и технического секретаря.

 Выполнение приема участником оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х-бальной шкале, определяется среднее значение.

 Максимальная средняя оценка за выполнение одного приема (защитного действия) без ошибок - 3 балла, всех (10) – 30 баллов (Приложение1- 2).

 **Руководитель** располагается за столом и руководит работой экспертной комиссии. Вызывает на площадку и представляет участников, объявляет результат демонстрации техники выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия». Лично оценивает действия испытуемых и вносит данные в протокол (Приложение 1-3). При необходимости или существенном расхождении мнений экспертов останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения.

 **Боковые судьи** располагаются слева и справа от стола руководителя и самостоятельно оценивают действия испытуемых, вносят данные в протокол (Приложение1-3 3). **Технический секретарь** находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола хода тестирования оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования (Приложение1- 4) руководителю для объявления результатов выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия».

 Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, носки (можно использовать обувь для самбо или гимнастические тапочки).

 Участникам во время испытания запрещается иметь на себе твердые предметы, которые могут послужить причиной травмы.

 При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытанию. Для выполнения приемов участник самостоятельно выбирает ассистента. По вызову руководителя участник с ассистентом становятся в исходное положение. После команды руководителя «Прием!» участник и ассистент приветствуют друг друга рукопожатием и выполняют техническое действие.

 Ассистенты не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. При демонстрации приёмов самозащиты ассистент должен выполнить (обозначить) атакующие действия быстро, точно с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для участника. Защитные действия испытуемого должны быть выполнены быстро и четко с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для ассистента.

 При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

 Действие не зачитывается, и участник снимается с тестирования,если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

1 балл начисляется при выполнении приема, но приналичии 2-х ошибок.

2 балла начисляются при выполнении приема, но приналичии 1-й ошибки.

3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.

 Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

 Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

 По окончании выступления участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.

 Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

**Перечень комплексов приемов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия» I. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет)**

1. **Самостраховка при падении на спину перекатом**

**Ошибки:**

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

**2. Самостраховка при падении на бок перекатом**

**Ошибки:**

 запрокидывание головы;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

- не-правильное положение рук и ног.

**3. Самостраховка при падении вперед на руки**

**Ошибки:**

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем;

- касание поверхности коленями.

**4. Бросок задняя подножка**

**Ошибки:**

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

- атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

**5. Бросок захватом ноги**

 **Ошибки:**

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

**6. Бросок задняя подножка с захватом ноги**

**Ошибки:**

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту востанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

 **7. Бросок через бедро**

**Ошибки:**

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

**8. Бросок через спину**

**Ошибки:**

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

**9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди**

**Ошибки:**

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- участник не вытягивает руку ассистента в сторону

- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.

**10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.**

**Ошибки:**

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента; - участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

**II. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени(16-17 лет)**

1. **Самостраховка при падении на спину прыжком**

**Ошибки:**

 - запрокидывание головы;

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

1. **Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком**

**Ошибки:**

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

- удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

1. **Самостраховка при падении вперед на руки прыжком.**

**Ошибки:**

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;

- касание поверхности лицом;

- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

1. **Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).**

**Ошибки:**

- не освободился от захвата;

- не выполнил ответное действие

1. **Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.**

**Ошибки:**

- не освободился от захвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

1. **Действия ассистента: обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упир выполняет аясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.**

**Ошибки:**

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

**7. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.**

**Ошибки:**

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

1. **Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.**

**Ошибки:**

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

1. **Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину. Ошибки:**

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

1. **Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.**

**Ошибки:**

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

**Приложение1- 2**

**НОРМАТИВЫ испытания (теста) «Самозащита без оружия» на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия IV–VIступеней Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |
| --- | --- |
| Ступень(возраст) | Юноши и девушки |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| IV-ая (13-15 лет) | 15-20 очков | 21-25 очков | 26-30 очков |
| V-ая (16-17 лет) |