

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

624096 Свердловская область г. Верхняя Пышма
улица Машиностроителей, 6
тел./факс 8/34368/5-37-42/; E-mail: mou_soh3@list.ru



СВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 3»

Т.В. Шингарова Т.В. Шингарова

Приказ №1 от 30.08.2018

ПРОГРАММА
дополнительного образования
физическо-спортивной направленности
«Самбо»

ГО Верхняя Пышма
2018 год

Пояснительная записка

Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодежи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

В кружки борьбы «самбо» принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятия борьбой – дети 10-12 лет.

Прием начинающих в кружок производится в августе – сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. Выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 10 – 12 лет, учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13 – 16 лет.

В основном в спортивные кружки вступают ребята добровольно, но это не значит, что они будут заниматься до конца учебного года. Есть всякие причины для того, чтобы временно оставить или просто уйти из секции.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по борьбе. Для этого необходимо: дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных именно с борьбой.

Некоторым детям быстро надоедают однообразные занятия борьбой, поэтому мы должны все предусмотреть. Например: борцам хочется поиграть в баскетбол, хоккей, футбол. Значит, спортивные кружки надо организовать так, чтобы перед или после каждой тренировки ребята оставались довольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Проведение занятий по борьбе возлагаются на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку.

Во время организации и проведения занятий следует обратить внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно – гигиенических норм к спортивному инвентарю. Тренер обязан создать нормальные условия для соблюдения общей гигиены.

1. сделать душевые, раздевалки, организовать место для занятия;
2. проверять наличие формы соответствующей виду деятельности;
3. контролировать физические способности;
4. контролировать нагрузку на занятиях борьбой.

Проведение занятий по борьбе, требует очень осторожного применения упражнений, оказывающих значительные нагрузки на двигательный аппарат, внутренние органы. Поскольку окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей у детей еще не закончено. Нужно ограничивать воздействия, направленные на развитие силы. Относительная слабость связок, особенно мышц брюшного пресса, требует ограниченного применения упражнений, связанных с большим натуживанием.

Для профилактики травм на занятиях борьбой, важное значение имеет хорошее состояние борцовского ковра. Неровный ковер, расхождение матов, плохо натянутая или порванная покрывка могут быть причиной серьезных травм. Если ковер мал, а на нем занимается много пар, то возможно ушибы от столкновения занимающихся. Пары следует комплектовать с учетом физической и технической подготовленности партнеров. От ковра до стены должно быть не менее 2х метров. Если размеры зала не позволяют выполнить это условие, то надо закрыть стену матами. Борцовский ковер, составленный из гимнастических матов, обязательно застилают ковровой тканью.

Большое значение имеет воспитание сознательной дисциплины. Учащиеся должны осмысленно выполнять те или иные упражнения и приемы. Это может быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал и, кроме того, позволит избежать травм.

При правильной подготовке работы, более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приемов, специальных и подводящих упражнений. Такая взаимопомощь способствует воспитанию чувств товарищества и коллективизма.

Каждое занятие начинается с разминки. Она проводится на каждой тренировке. Специфика ее в том, что разогреваются все крупные мышцы и суставы. После разминки организм готов к предстоящей деятельности. Необходимо с первых тренировок напоминать ребятам о запрещенных приемах. Например: производить удары по телу

соперника, выкручивать руки, ударять головой соперника о ковер. Наиболее серьезными травмами во время занятий являются полные или частичные вывихи, ушибы и растяжения. Поэтому необходимо следить и контролировать за ходом занятий. Для закрепления результатов своей работы и спортивных достижений учеников в процессе тренировок, необходимо проводить спортивные соревнования. Соревнования проводятся внутришкольные, районные и областные. Внутришкольные назначает сам тренер и планирует по собственному усмотрению, но строго соблюдает все правила соревнования. Назначает время и место, ставит цели и задачи перед участниками. Учитывая все это, соревнования надо тщательно готовить, чтобы они прошли четко организованно и торжественно. Чтобы соревнования остались в памяти участников, за 5-10 дней до открытия соревнований нужно написать и вывесить в холле школы яркое, красочное объявление. Также надо продумать все вопросы с награждением участников соревнований. Призеры в каждой весовой категории должны быть награждены дипломами соответствующих степеней и призами. Кроме того, желательно подготовить грамоты отдельным участникам: «За хорошую технику», «За самую быструю схватку», «За волю к победе».

Цели программы – систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий. Помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи:

1. Укреплять здоровье.
2. Прививать интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.
3. Социально адаптировать детей и подростков (решение проблем «трудных детей»).
4. Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовить к службе в армии.

Содержание программы

Реализация программы. Программа реализуется в следующем режиме: занятия проводятся во внеурочное время три раза в неделю по 90 минут. С 1 сентября по 30 августа.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения в зале;
- Виды приемов и контрприемов;
- Тактика и техника борьбы в стойке и в партере;
- Приемы самостраховки;
- Теоретические основы борьбы.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять правильно самостраховку;
- Технично выполнять прием в стойке и партере;
- Определять дозировку физической нагрузки;
- Правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);
- Выполнять акробатические элементы.

Основные принципы:

- Систематичность;
- Доступность;
- Индивидуальность;
- Последовательность;
- Учет уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей.

Методы реализации принципов:

- Наглядные пособия;
- Дифференцированный подход;
- Практическое приучение к развитию физических качеств;
- Практическое приучение к творческим проявлениям красоты;
- Анализ и обобщение изучаемого материала.

Механизм реализации программы:

I. Подготовительный этап:

- Утверждение программы данного курса;
- Подбор детей;
- Беседа с родителями с целью ознакомления с содержанием программы.

II. Основной этап:

- Изучение основного курса по плану;
- Изучение научно-популярной литературы;
- Изучение практической части.

III. Заключительный этап:

- Проведение учебных схваток;
- Участие в соревнованиях;
- Выполнение квалификационного разряда.

Учебно-тематический план на год

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Введение	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	36	-	20	16
3.	Тактическая подготовка	224	1	220	4
4.	Техническая подготовка	225	1	221	4
	Итого:	486			

Осуществление программы будет проходить по разделам:

IV класс

Основы знаний. Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка. Приемы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

V класс

Основы знаний. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка. Приемы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

VI класс

Основы знаний. Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к закаляющим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка. Приемы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой, в парах. Акробатические упражнения.

Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

VII класс

Основы знаний. Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии волейбола, техники передачи, приема, верхней и нижней подачи, атакующих ударов, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила игры в

волейбол. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка. Приемы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Акробатические упражнения.

Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Бросок рывком за пятку. Передняя подножка. Мельница на коленях. Мельница в стойке. Вертушка. Учебно-тренировочные схватки.

VIII класс

Основы знаний. Борьба, как оздоровительное средство. История создание спортивной борьбы. Знание терминологии борьбы, техники бросков, переворачиваний, перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка. Приемы самостраховки. Акробатические упражнения. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание захватом за рычаг. Приемы борьбы в

партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Бросок рывком за пятку. Передняя подножка. Мельница на коленях. Мельница в стойке. Вертушка. Учебно-тренировочные схватки.

IX класс

Основы знаний. История спортивной борьбы. Его значение в спортивной жизни людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка. Приемы самостраховки. Акробатические упражнения. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой, упражнения с партнером. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, на брусьях. Приседания в парах, самостоятельно, со штангой. Поднимание туловища из положения лежа.

Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Бросок рывком за пятку. Передняя подножка. Мельница на коленях. Мельница в стойке. Вертушка. Учебно-тренировочные схватки.

Используемая литература

1. Журналы «Физическая культура в школе», 1993 – 2007 г.г.
2. Газеты «Спорт в школе» 2006 – 2012 г.г.
3. Программа ОУ по физической культуре, 2007 г.
4. А.А. Харлампиев «Борьба самбо».