

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 4
от «20» мая 2023 г.

Согласовано
на заседании МС
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2023 г. № 657-О



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6dfc294b7b889d50885617839fe09d7f
Владелец: МАОУ "СОШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.В. КОРОЛЬКОВА",
Директор Юркова Ирина Александровна
Пейджителец: с 2022 10 05 по 2023 12 29

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
основного общего образования
«Самбо»**

Составители рабочей программы:

Слюсаренко А.В.,
учитель физкультуры, первая
категория

Салехард, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

САМБО – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

История САМБО тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительного направления «САМБО» (далее по тексту – Программа) является одной из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы - мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе САМБО, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель настоящей программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.

Задачи программы:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе САМБО;
- обучать технике и тактике борьбы САМБО;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-

тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В ходе реализации программы обучающиеся **изучат:**

- значение борьбы САМБО в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма учащихся;
- названия разучиваемых технических приёмов борьбы САМБО и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по борьбе САМБО;
- жесты судьи по борьбе САМБО;
- правила безопасного поведения во время занятий борьбой САМБО.

Получат возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по борьбе САМБО;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по борьбе САМБО;
- заниматься борьбой САМБО с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи по борьбе САМБО.

Общая характеристика программы «Самбо»

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность,

распределяется с учётом мнения обучающихся и их родителей (законных представителей) в формах, отличных от урочной системы обучения.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

Как вид спорта, САМБО характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленными нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Программа отражает современные запросы участников образовательных отношений: развитие и популяризацию национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Содержание программного материала предусматривает не только физическое развитие обучающихся, но и формирование таких качеств личности как активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и предопределять последствия, результаты собственной деятельности, вести конструктивный диалог, работать в команде.

Место программы в плане внеурочной деятельности

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа рассчитана на обучающихся 5 классов. Составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Рассчитана на проведение занятий на 2 часа в неделю, всего 68 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся

после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения соответствующих возрастным возможностям обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- определять целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы обучающиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основной показатель реализации программы - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении учебного года).

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1: Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения (ОФП).

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

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

-Упражнения с партнером и в группе.

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

-Стойки

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

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на стину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-
2	ОФП		10
3	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	1	18
4	Основы тактики спортивного САМБО.	1	-
5	Техника борьбы в стойке.	1	10
6	Техника борьбы лежа.	1	5
7	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе САМБО.	1	-
8	Освобождение от удушений	1	-
9	Защита от захватов и обхватов	1	5
10	Подвижные игры		11
11	Итоговое занятие	-	1
ИТОГО:		8	60
Всего часов:		68	

III. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Основное оборудование и инвентарь:

- Ковер самбо
- Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Игла для накачивания спортивных мячей
- Канат для лазанья
- Канат для перетягивания
- Кольца гимнастические
- Макет автомата
- Макет нож
- Макет пистолет
- Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см
- Мат гимнастический
- Мешок боксёрский
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч для регби
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Палка
- Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)
- Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)
- Резиновые амортизаторы
- Секундомер электронный
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая (секция)
- Табло судейское механическое самбо
- Тренажёр кистевой фрикционный
- Тренажёр универсальный малогабаритный
- Урна
- Электронные весы до 150 кг
- Зеркало (2х3 м)
- Доска информационная
- Гонг
- Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
- Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку

Обеспечение спортивной экипировкой:

Минимальная экипировка состоит из

- борцовок,
- синих и красных шорт, соответствующих правилам самбо,
- синей и красной курток самбо набора поясов самбо (красного и синего цвета).

Технические средства обучения:

- ноутбук
- МФУ (принтер, сканер, копир)
- проектор
- экран для проектора

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2013. – 240 с.
- Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
- Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
- Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
- Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
- Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
- Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий [Текст]: пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010. — 159 с. - (Стандарты второго поколения).
- Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
- Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

Электронные ресурсы:

- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
- История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
- 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/tou-25_blok.pdf
- 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://фццомофв.рф/projects/page36/page121/>
- Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/
<http://фццомофв.рф/projects/page36/page121/>

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

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 упиравшись 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 какой-либо 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 чем-либо, 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.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
на занятиях по САМБО

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям борьбой САМБО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе САМБО необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе САМБО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по САМБО должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по САМБО должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель физической культуры и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителя физической культуры, который сообщает об этом администрации МАОУ СОШ №1, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования учителя физической культуры.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки САМБО, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения учителя физической культуры. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без учителя физической культуры. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде учителя физической культуры. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по САМБО:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения учителя физической культуры.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении повреждений на борцовском коврике или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю физической культуры.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МАОУ СОШ №1 и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в медицинское учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям учителя физической культуры. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации МАОУ СОШ № 1 и в пожарную часть.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Календарно–тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел. Тема. Занятия в соответствии с содержанием (то, что записывается в журнал)	Формы организации и виды деятельности обучающихся
1			Вводное занятие Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
2			ОФП. Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	Учебно-тренировочная
3			Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
4			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Учебно-тренировочная
5			Техника падения на спину с самостраховкой	Учебно-тренировочная
6			Падения на спину с самостраховкой	Учебно-тренировочная
7			ОФП	Учебно-тренировочная
8			Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра, стоящего в партаре. Игры – задания.	Учебно-тренировочная
9			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
10			ОФП	Учебно-тренировочная
11			Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	Учебно-тренировочная
12			Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.	Учебно-тренировочная
13			ОФП	Учебно-тренировочная
14			Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Учебно-тренировочная
15			ОФП	Учебно-тренировочная
			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	
16			Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки	Учебно-тренировочная
17			ОФП. Упражнения на укрепление шеи	Учебно-тренировочная
18			Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	Учебно-тренировочная
19			ОФП Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	Учебно-тренировочная
20			«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Учебно-тренировочная
21			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
22			ОФП	Учебно-тренировочная

23			Упражнения на гибкость. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	Учебно-тренировочная
24			Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	Учебно-тренировочная
25			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
26			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Учебно-тренировочная
27			ОФП	Учебно-тренировочная
28			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Учебно-тренировочная
29			ОФП	Учебно-тренировочная
30			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Учебно-тренировочная
31			Специальная подготовка. Акробатические упражнения	Учебно-тренировочная
32			Основы тактики спортивного САМБО.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
33			Падение вперёд на руки из положения стоя Упражнения самостраховки.	Учебно-тренировочная
34			Специальная подготовка. Акробатические упражнения	Учебно-тренировочная
35			Техника борьбы в стойке.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
36			Техника борьбы в стойке. Виды стоек.	Учебно-тренировочная
37			Техника борьбы в стойке. Виды подсечек	Учебно-тренировочная
38			Боковая подсечка	Учебно-тренировочная
39			Техника борьбы в стойке. Виды подножек.	Учебно-тренировочная
40			Передняя подножка	Учебно-тренировочная
41			Задняя подножка	Учебно-тренировочная
42			Техника борьбы в стойке. Виды бросков	Учебно-тренировочная
43			Бросок через бедро	Учебно-тренировочная
44			Техника борьбы в стойке. Виды зацепов.	Учебно-тренировочная
45			Зацеп изнутри	Учебно-тренировочная
46			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
47			Техника борьбы лежа.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
48			Техника борьбы лежа. Удержание верхом	Учебно-тренировочная
49			Удержание со стороны головы	Учебно-тренировочная
50			Круговая тренировка. Подвижные игры с	Учебно-тренировочная

			элементами единоборств.	
51			Удержание с плеча	Учебно-тренировочная
52			Удержание сбоку	Учебно-тренировочная
53			Удержание поперек	Учебно-тренировочная
54			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
55			Освобождение от удушений	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
56			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
57			Защита от захватов и обхватов	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
58			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
59			Освобождение от захватов за руки, за одежду	Учебно-тренировочная
60			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
61			Освобождение от обхватов туловища спереди.	Учебно-тренировочная
62			Освобождение от обхватов туловища сзади	Учебно-тренировочная
63			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
64			Расслабляющие удары в болевые точки.	Учебно-тренировочная
65			Освобождение от захватов за голову и волосы	Учебно-тренировочная
66			Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	Учебно-тренировочная
67			Основные положения правил проведения соревнований по борьбе САМБО.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная
68			Итоговое занятие	Учебно-тренировочная