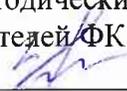
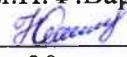


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
муниципальное образование Староминский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 им. И. Ф. Вараввы

«РАССМОТРЕНО»  
Методическим объединением  
учителей ФК  
  
Д. С. Глушко  
Пр № 1 от «30» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
МБОУ СОШ №1  
им.И.Ф.Вараввы  
  
Ю.Н.Ященко  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического  
совета «30» августа 2023 г.  
протокол № 1  
Директор школы  
  
Е. В. Кухтина  
Приказ № 472  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по кружку «Самбо»

Уровень образования: начальное общее образование (4 класс)

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов 34

Программа рассчитана на 1 год (1 раз в неделю)

Составители: учитель ФК Мамедова Э. В.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе программы Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель"2015 г.

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2012

ст. Староминская  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального 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 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 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 знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю.

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 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 героических 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.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо» 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.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки, базовым приемам борьбы самбо.

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.

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения***

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание(преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»**

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

### **Гражданско - патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Духовно – нравственное воспитание:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

#### **Эстетическое воспитание:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

### **Трудовое воспитание:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения).

### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования;
- воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными

периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность,

учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### ***Предметные результаты отражают:***

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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

### **Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)**

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности наборцовском ковре.

### **Тема 2. Секрет здоровья самбиста.(2 часа)**

Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

### **Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)**

Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

### **Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)**

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений безпредметов; с предметами.

## **Техника и тактика вида спорта самбо**

### **4 классы**

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:

«Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (наногах), «Скакалки-

подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»

*Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*

*Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты,*

*Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты*

### **Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)**

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я-Личность!»

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края». Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»:

Визитная карточка участников. Мода. Самбо. Креатив Самбо -

художественное мастерство.

## Тематическое планирование 4 класс

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности
<b>Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)</b>				
1.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности наборцовском ковре.	2		Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
<b>Тема 2. Секрет здоровья самбиста.(2 часа)</b>				
2.	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2		Кейс Проект Создание тематических буклетов
<b>Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)</b>				
3.	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	3		Кейс Проект Создание тематических буклетов
<b>Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)</b>				
4.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование Комплексы общеразвивающих упражнений безпредметов; с предметами. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой Кувырок назад с самостраховкой Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках Падение с самостраховкой на бок через руку партнера «Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» <i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> <i>Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>	22		Практические занятия Дневник самонаблюдения

**Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)**

5.	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я-Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода. Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	5		Практические занятия Соревновательная деятельность
----	---	---	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
			план	факт		
1.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1			гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности наборцовском ковре.	1			Гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
3.	Пирамида здорового питания.	1			Гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
4.	Режим питания юного самбиста.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
5.	Правила для всех.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники
6.	Наши друзья и не только.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники
7.	Человек и общество.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1				Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению

						техник самостраховки с учётом требований её безопасности
<b>9.</b>	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
<b>10.</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений безпредметов; с предметами.	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>11.</b>	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>12.</b>	Кувырок назад с самостраховкой	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>13.</b>	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора наколенях и руках	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>14.</b>	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
<b>15.</b>	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>16.</b>	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги»	<b>1</b>			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм

						и основных правил
17.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Крокодильчики»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Прыжки через движущуюся скакалку»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Снайпер», «Цыганская борьба» (наногах),	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
20.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Скакалки-подсекалки»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
21.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поединок с шестом»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Сильная хватка»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
23.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Борьба за палку»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
24.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Борьба за палку»	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25.	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания</i>	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм

						и основных правил
<b>26.</b>	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения</i>	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>27.</b>	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты</i>	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>28.</b>	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты</i>	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>29.</b>	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты</i>	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>30.</b>	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>31.</b>	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края»	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>32.</b>	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края»	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<b>33.</b>	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода. Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	<b>1</b>				Скакалки, гимнастические маты и скамейки Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.

34.	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода. Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>				

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА 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 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 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.

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

<b>Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений</b>	
<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1	Ковер для самбо
2	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета )
3	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(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 гимнастический многофункциональный
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. Учебно-методическое 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.
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.: ФАИР-ПРЕСС, 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 учебно-тренировочного 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.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/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/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_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://фццомофв.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://фццомофв.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 с 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, присущие 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 обуславливается 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)

### **3. 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.

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

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

- простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет учеников, снижает интерес. 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 освободиться 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: “отступить можно” и “отступить нельзя”. При условии — «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии — «отступить 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 (техничко-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 освободиться 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 берет 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 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 - упиравшись ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.