

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Кореновский район

МОАНУ СОШ № 17 им. К.В. Навальневой МО Кореновский район

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
учителей ФК

Н.Г. Калякина

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель по УВР

О.И. Шакитько

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАНУ СОШ №17
им. К.В. Навальневой
МО Кореновский район

Н.В. Мищенко

Протокол педсовета №1
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
модуль «Самбо» «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

г. Кореновск 2023

Пояснительная записка модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

По итогам прохождения модуля возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера, самозащиты и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль «Самбо» реализуется в рамках внеурочной деятельности рекомендуемый (объём в 10–11 классах – 68 часов).

Содержание модуля «Самбо».

1) Знания о самбо.

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов.

Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах,

необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).

Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперёд на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий;

основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами самбо как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных и зарубежных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому и мировому самбо;

характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (международных, российских, региональных), осуществляющих управление самбо;

умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный);

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

- знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;
- составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;
- использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности;
- знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;
- классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнованиях;
- выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста;
- демонстрация технических действий по самбо и самозащите;
- осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;
- определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности;
- использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;
- ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о самбо | 4 | | | |
| Итого по разделу | | | | | |

| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | | | |
|--|--|-----------|--|--|--|
| 2.1 | Правила, организация, способы занятий по самбо | 4 | | | |
| Итого по разделу | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| 1.1 | <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i> | 3 | | | |
| 1.2 | <i>Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста</i> | 3 | | | |
| 1.3 | <i>Комплексы специально-подготовительных упражнений</i> | 3 | | | |
| 1.4 | <i>Индивидуальные технические действия</i> | 3 | | | |
| 1.5 | <i>Технико – тактические основы самбо</i> | 3 | | | |
| 1.6 | <i>Технические действия самбо в положении стоя</i> | 3 | | | |
| 1.7 | <i>Технические действия самбо в положении лёжа</i> | 3 | | | |
| 1.8 | <i>Технические действия приёмов самозащиты</i> | 3 | | | |
| 1.9 | <i>Тактическая подготовка</i> | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 26 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 34 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Современный этап развития самбо в России за рубежом. Правильное сбалансированное питание самбиста. | 1 | | | | |
| 2. | Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы) | 1 | | | | |
| 3. | Комплексы упражнений для развития физических качеств (выносливости, быстроты и скоростных способностей) | 1 | | | | |
| 4. | Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста | 1 | | | | |
| 5. | Выполнение основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах) | 1 | | | | |
| 6. | Первые внешние признаки утомления. Элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| | специализации самбо | | | | | |
| 7. | Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста | 1 | | | | |
| 8. | Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. | 1 | | | | |
| 9. | Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов. | 1 | | | | |
| 10. | Выполнение основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах) | 1 | | | | |
| 11. | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо | 1 | | | | |
| 12. | Выполнение приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком | 1 | | | | |
| 13. | Выполнение приёмов самостраховки в движении, с повышением высоты падений | 1 | | | | |
| 14. | Технико – тактические основы самбо стойки, дистанции, захваты, перемещения | 1 | | | | |
| 15. | Технико – тактические основы самбо бросок задняя подножка, бросок захватом ноги | 1 | | | | |
| 16. | Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта. | 1 | | | | |
| 17. | Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста | 1 | | | | |
| 18. | Технико – тактические основы самбо бросок задняя подножка с захватом ноги | 1 | | | | |
| 19. | Технико – тактические основы самбо бросок задняя подножка с захватом ноги | 1 | | | | |
| 20. | Средства восстановления организма после физической нагрузки. | 1 | | | | |
| 21. | Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро | 1 | | | | |
| 22. | Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды | 1 | | | | |
| 23. | Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов двумя руками – спереди, сзади | 1 | | | | |
| 24. | Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов двумя руками – спереди, сзади | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|--|--|--|--|
| 25. | Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног | 1 | | | | |
| 26. | Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног | 1 | | | | |
| 27. | Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей. | 1 | | | | |
| 28. | Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика. | 1 | | | | |
| 29. | Технико – тактические основы самбо бросок через бедро, бросок через спину | 1 | | | | |
| 30. | Технико – тактические основы самбо бросок через бедро, бросок через спину | 1 | | | | |
| 31. | Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро | 1 | | | | |
| 32. | Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро | 1 | | | | |
| 33. | Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты | 1 | | | | |
| 34. | Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо. | 1 | | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | 34 | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о самбо | 4 | | | |
| Итого по разделу | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | | | |
| 2.1 | Правила, организация, способы занятий по самбо | 4 | | | |
| Итого по разделу | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| 1.1 | <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i> | 3 | | | |
| 1.2 | <i>Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста</i> | 3 | | | |
| 1.3 | <i>Комплексы специально-</i> | 3 | | | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|--|--|--|
| | <i>подготовительных упражнений</i> | | | | |
| 1.4 | <i>Индивидуальные технические действия</i> | 3 | | | |
| 1.5 | <i>Технико – тактические основы самбо</i> | 3 | | | |
| 1.6 | <i>Технические действия самбо в положении стоя</i> | 3 | | | |
| 1.7 | <i>Технические действия самбо в положении лёжа</i> | 3 | | | |
| 1.8 | <i>Технические действия приёмов самозащиты</i> | 3 | | | |
| 1.9 | <i>Тактическая подготовка</i> | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 26 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 34 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. | 1 | | | | |
| 2 | Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы) | 1 | | | | |
| 3 | Комплексы упражнений для развития физических качеств (выносливости, быстроты и скоростных способностей) | 1 | | | | |
| 4 | Словарь терминов и определений по самбо. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. | 1 | | | | |
| 5 | Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста | 1 | | | | |
| 6 | Выполнение приёмов самостраховки при падении вперед на руки прыжком | 1 | | | | |
| 7 | Выполнение приёмов самостраховки на точность приземления, с ограничением возможностей | 1 | | | | |
| 8 | Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. | 1 | | | | |
| 9 | Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | личности человека. | | | | | |
| 10 | Элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо | 1 | | | | |
| 11 | Выполнение основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах) | 1 | | | | |
| 12 | Технико – тактические основы самбо стойки, дистанции, захваты, перемещения | 1 | | | | |
| 13 | Технические действия самбо в положении стоя бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка | 1 | | | | |
| 14 | Технические действия самбо в положении стоя бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот | 1 | | | | |
| 15 | Технические действия самбо в положении стоя бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот | 1 | | | | |
| 16 | Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. | 1 | | | | |
| 17 | Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль). | 1 | | | | |
| 18 | Технические действия самбо в положении лёжа рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя) | 1 | | | | |
| 19 | Технические действия самбо в положении лёжа рычаг локтя захватом руки между ног | 1 | | | | |
| 20 | Технические действия самбо в положении лёжа ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников | 1 | | | | |
| 21 | Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. | 1 | | | | |
| 22 | Технические действия самбо в положении стоя бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги | 1 | | | | |
| 23 | Технические действия самбо в положении стоя бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги | 1 | | | | |
| 24 | Способы и методы профилактики | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|--|--|--|--|
| | пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение. | | | | | |
| 25 | Приёмы самозащиты от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | | | | |
| 26 | Приёмы самозащиты от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | | | | |
| 27 | Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. | 1 | | | | |
| 28 | Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. | 1 | | | | |
| 29 | Приёмы самозащиты от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку | 1 | | | | |
| 30 | Приёмы самозащиты от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку | 1 | | | | |
| 31 | Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. | 1 | | | | |
| 32 | Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. | 1 | | | | |
| 33 | Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. | 1 | | | | |
| 34 | Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты | 1 | | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | 34 | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова. - М., 2010г.
2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-4 кл. -М., 2013г.
3. Лыжный спорт. Физкультура и спорт 2005 год.
4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 2005г.
5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000. Физкультура:
7. Подвижные игры. Пособие Л.В. Былеева. Москва 2006год
- печатные издания
1. Журнал «Физическая культура в школе»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Введите данные

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. www.edu.ru/ Российское образование. Федеральный портал.
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября».

Приложение 2

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 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.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю Самбо:

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».

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

Самозащита без оружия

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста)

"Самозащита без оружия" в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

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

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

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

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

- 1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.
- 2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.
- 3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

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

9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

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

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

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

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

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

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

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

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

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

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

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

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:

Подраздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки:

- ✓ на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке;
- ✓ на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;
- ✓ вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси;
- ✓ из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад;
- ✓ на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков:

- ✓ зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо:

выведение из равновесия: толчком, скручиванием;

- ✓ захватом руки и одноименной голени изнутри;
- ✓ задней подножки;
- ✓ задней подножки с захватом ноги;
- ✓ передней подножки; боковой подсечки;
- ✓ через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки;
- ✓ зацепа голенью изнутри;
- ✓ подхвата под две ноги;
- ✓ через спину;
- ✓ через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа:

- ✓ удержаний и переворачиваний.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа:

- ✓ рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;
- ✓ узла плеча ногой от удержания сбоку;
- ✓ рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.
- ✓ **Тактическая подготовка.** Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем).

Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО ступени.

Болевые приемы

Выполнение болевого приема в самбо приносит чистую победу в спорте, а в разделе самозащиты является одним из эффективных базовых элементов. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени. Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук. Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.), с изменением положения противника. При изучении приемов особое внимание необходимо обращать на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении приема и прекращение его по первому сигналу партнера. При самостраховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема. После выполнения приёма на несопротивляющемся партнере следует усложнять условия его проведения. Можно проводить приём на партнере, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках. Хороший эффект дают схватки с проведением только болевых приёмов, а также тренировочные соревнования на болевые приёмы. Следует проводить также схватки, в которых занимающиеся должны выполнять болевые приёмы в связке с бросками.

Броски руками.

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего как в момент перемещения по коврику, так и в вертикальном направлении. При выведении из равновесия самбист перемещает ноги по коврику для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро приседать. Для правильного выполнения приемов, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся. Эта

задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног самбиста (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и в полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.). Для выполнения приемов этой группы самбисты должны уметь сохранять прочный захват. Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы самостраховки, связанные с падением назад и вперед. Приемы этой группы и передвижения по коврику изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один самбист должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по коврику. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость самбиста.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения самбиста.

Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего. Броски ногами требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить самбистов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов. Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Перед подсечками самбисты выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (самбист должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна коврику), для усвоения координации движения руками и ноги (встречное движение при подбиве). Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи на ногу», «цыганская борьба» и т.п.).

Подсечки изучаются в следующем порядке:

- 1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения);
- 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.;
- 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.).

Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в

тазобедренных суставах. Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения. Выполнение бросков подхватами требует от самбистов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах. Подхваты изучают после хорошего усвоения самбистами бросков подножками. При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки. Броски ногами в самбо – одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебнотренировочных схватках. На занятиях с новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например, подсечек или подножек. Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику. Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри, труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах. Броски туловищем. Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. Для выполнения броска через грудь важна сила мышц разгибателей спины и ног. На занятиях самбисты должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через шест вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. При подготовки к броскам через грудь необходимо включать специально-подготовительные упражнения, имитирующие движения прогиба (варианты гимнастического мостика, борцовского моста, перевороты, забегания), выполнение броска с набивным мячом и манекеном и др. В начале процесса обучения необходимо обеспечить страховку учителем или более опытными

учениками. Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простых вариантов бросков ногами и с захватом ног. В тоже время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание. Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуются, чтобы Самбисты проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить самбистов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит самбистов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем. Приемы самозащиты. Приемы самозащиты являются разделом самбо, в котором изучаются действия, запрещенные в спортивной борьбе. В условиях реального рукопашного боя приемы самозащиты могут эффективно применяется наряду с приемами, изучаемыми в спортивной борьбе и других видах единоборств. В настоящее время накопился значительный опыт подготовки к самозащите, который вылился в занятия различными видами единоборств. Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом, важно учесть, что ни одна из систем (видов спорта) не может в полной мере обеспечить всестороннюю подготовку достаточную для реального боя. Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований: 1. Выведения противника из равновесия (физического и психологического). 2. Увеличение эффективности выполнения приемов за счет увеличения скорости движений; увеличения силы воздействия на противника за счет использования рычагов, действия против слабых мышечных групп, оказывающих сопротивление, использования усилий и инерции движений противника; уменьшения амплитуды движений противника; быстреего утомления противника и сохранения своих сил; освоения разнообразия действий в конкретных ситуациях боя. 3. Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий. 4. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны». Правомерность применения приемов самозащиты. Нормативно, приемы самбо не могут применяться против несовершеннолетних и женщин. При этом подразумеваются те приемы, которые могут привести к физическому или моральному ущербу. Можно защититься от удара ножом, но таким способом, чтобы не нанести ущерба нападающему подростку (отобрать нож можно, а ударить или бросить на землю – нельзя). Следовательно, приемы самозащиты разрешено применять в определенных ограниченных пределах. Для этого следует хорошо оценивать степень угрозы и возможные последствия как нападения, так и выполнения приемов защиты.