

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

протокол № 1

от 30.08.2019г.

Руководитель МО

 Р.Н.Исхаков

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора

по УВР

 А.И. Кадырова

30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ

«Новоатъяловская СОШ»

 Ф.Ф.Исхакова

30.08.2019г.



Дополнительная образовательная программа

кружка «Самбо»

7-17 лет

один год

Орлов Сергей Александрович

2019-2020 учебный год

1.Требования к уровню подготовки выпускников

Учащиеся к концу первого года обучения должны

Знать:

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Уметь:

- мягко кувыркаться вперед, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний; знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

2. Содержание учебного предмета

1. Вводное занятие

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

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

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

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

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

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

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

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

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

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

3. Тематическое планирование

№ п / п	Тема занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Простейшие акробатические элементы	8
3.	Техника самостраховки	8
4.	Техника борьбы в стойке	6
5.	Техника борьбы лежа	6
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	12
7.	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	12
8.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	8
9.	Соревнования	4
	Резерв времени	2
	Всего	68