**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Центр внешкольной работы»**

**Утверждаю**

Директор МБОУ ДОД «Центр внешкольной работы»

\_\_\_\_\_\_/ О.С.Кондратьева

Приказ №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

**Рассмотрено** на Педагогическом совете

Протокол №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по спортивному объединению**

 **«САМБО»**

Руководитель объединения:

Швецов Сергей Викторович

**2013 – 2014год**

**с. Пировское**

**Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе программы для детско – юношеских спортивных школ ( ДЮСШ ) по борьбе Дзюдо и Самбо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании от 13 01 96г № 12 – ФЗ, типовым положением о дополнительном образовании детей ( постановление Правительства РФ от 07 03 95г № 233) нормативными документами Министерства образования РФ

 При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов .

 Учебная программа рассчитана на 1-3 года обучения в группах начальной подготовки ( НП)

 *Основные задачи спортивно – оздоровительного этапа*  укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей ; формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом ; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоении техники подвижных игр ; воспитание трудолюбия ; воспитание и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбы Самбо .

 *Основные задачи этапа начальной подготовки -* вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по Самбо , направленную на гармоническое развитие физических качеств , функциональной подготовки ,общей физической подготовки , ведения здорового образа жизни и изучение базовой техники Самбо .

 В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки спортивно – оздоровительный этап и этап начальной подготовки

 Максимальный состав спортивно – оздоровительных групп не должен двух минимальных , с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях Возраст занимающихся в спортивно – оздоровительных группах 6 – 17 лет .

 На начальном этапе подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ , достигшие 9 летнего возраста , желающих заниматься Самбо и имеющие письменное разрешение от врача педиатра.

Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа

К концу года в группе (НП) борец должен уметь выполнять самостраховку при падениях ; броски в стойке ; приемы в партере ( болевые, удушающие )

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Часы |
| 1 | Общая физическая подготовка | 136 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 3 | Технико – тактическая подготовка | 37 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 5 |
| 5 | Контрольно – переводные испытания | 4 |
| 6 | Контрольные соревнования |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |
| 9 | Медицинское обследование | 2 |
| 10 | Общее количество часов | 226 |

**Годовой план распределения учебных часов для группы начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 15 | 16 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Технико – тактическая подготовка | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| Теоретическая подготовка |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Контрольно – переводные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Общее количество часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание тематического планирования**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование и содержание темы занятия** | **Содержание** | **Знания, умения, навыки, приобретаемые воспитанниками.** |
| **1.Телретические сведения и подготовка** | А)Техника безопасности при занятиях СамбоБ)Краткие исторические сведения В) Гигиена Г) Тактические сведения при ведении борьбы в партере и стойкеД) Правила соревнований | Правила поведения в спортивном зале Самостраховка при бросках История развития борьбы «Самбо «в России Понятия режим дня ,закаливание организма Рациональное питание Осмысливание действий во время борьбы как своих так и соперникаДействия судей Оценки за активность и броски  |
| **2. Общая физическая подготовка.** | **А) Бег 60м с низкого старта ,бег на длинные дистанции до 12 мин непрерывного бега ,прыжки в длину, высоту** .  |  Тренировка выносливости Умение соблюдать правильное дыхание во время бега  |
| **Б) Подтягивания в висе. Отжимания на количество раз в упоре лежа .Поднимания туловища на время лежа на спине. Приседания на количество раз. .**  | .Развитие силы и силовой выносливостиЗнать на какие группы мышц используются упражнения |
| **В) Упражнения на спортивных снарядах** | Развитие силы и гибкостиТехника безопасности на занятиях со спортивными снарядами |
| **3. Специальная физическая подготовка .** | Забегания на борцовском мосту Подъем разгибом из исходного положения « борцовский мост»Вставания из положения стойки в положение «борцовский мост». Подвижные игры с элементами борьбыСпортивные игры | Умение контролировать свое тело при выполнении упражнении.  |
| **4. Технико-тактическая подготовка** | Технические действия( ТД) в стойкеПереход от ТД в стойке к ТД в партереЗащита от контратаки в стойкекКомбинации ТД в стойкеТД в партереКомбинации ТД в партереБазовые понятия  | Способы перехода из стойки в партер из партера в стойкуВыведение из равновесия  |
| **4.1. Техиические действия.** | Приемы в стойкеПриемы в партере | Бросок рывком впередЗадняя подножкаПередняя подножкаБросок через бедро Бросок через плечоЗахваты Освобождение от захватовПеревороты в партереБолевые приемы на руки Болевые приемы на ноги ПодсечкиБроски захватом рукавов ОтхватыПодхваты |
| **6. Контрольно-переводные испытания.** | Бег на 30 мПрыжки в длину с места Челночный бег 3х10Подтягивания на перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежаБег на 1000мВремя 10 запрыгивание на скамейку высотой 70смВремя 10 подтягиваний на перекладинеИз положении лежа на ковре на время 10 подъемов ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой . | Воспитание качеств таких как;Скорость Выносливость Сила Силовая выносливостьГибксть |
| **7.**Медицинское обследование**.** | В начале года и в конце года проводится медицинский контроль занимающихся | Контроль состояния здоровьяПривитие гигиенических навыковПоложительная динамика влияния физических упражнений на организм спортсмена  |

**Список литературы**

1.Бойко В.В Целенаправленное развитие двигательных способностей человека –М Физкультура и спорт 1987.

2.годик М.А контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М физкультура и спорт 1980г.

3. Игуменов В.М Подливаев Б.А Спортивная борьба М Просвещение 1993.

4 .Мамаев В.А Учебная программа по Дзюдо и Самбо М советский спорт 2007.