**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 Самбо  Б)Краткие исторические сведения  В) Гигиена  Г) Тактические сведения при ведении борьбы в партере и стойке  Д) 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 соперника  Действия 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 выносливости  Знать на какие группы мышц используются упражнения |
| **В) Упражнения на спортивных снарядах** | Развитие силы и гибкости  Техника 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 борьбы  Спортивные игры | Умение контролировать свое тело при выполнении упражнении. |
| **4. Технико-тактическая подготовка** | Технические действия( ТД) в стойке  Переход от ТД в стойке к ТД в партере  Защита от контратаки в стойке  кКомбинации ТД в стойке  ТД в партере  Комбинации ТД в партере  Базовые понятия | Способы перехода из стойки в партер из партера в стойку  Выведение из равновесия |
| **4.1. Техиические действия.** | Приемы в стойке  Приемы в партере | Бросок рывком вперед  Задняя подножка  Передняя подножка  Бросок через бедро  Бросок через плечо  Захваты  Освобождение от захватов  Перевороты в партере  Болевые приемы на руки  Болевые приемы на ноги  Подсечки  Броски захватом рукавов  Отхваты  Подхваты |
| **6. Контрольно-переводные испытания.** | Бег на 30 м  Прыжки в длину с места  Челночный бег 3х10  Подтягивания на перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Бег на 1000м  Время 10 запрыгивание на скамейку высотой 70см  Время 10 подтягиваний на перекладине  Из 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 выносливость  Гибксть |
| **7.**Медицинское обследование**.** | В начале года и в конце года проводится медицинский контроль занимающихся | Контроль состояния здоровья  Привитие гигиенических навыков  Положительная 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.