

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2021 года

Утверждено
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
_____ В.Е. Рябков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные единоборства (самбо)»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 7-10 лет; 11-14 лет; 15-18 лет
Срок образования: 3 года
Вид: модульная

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Ромаданов Дмитрий Сергеевич
методист
Максимова Наталья Анатольевна

2021 год

Пояснительная записка

Введение

Практика единоборств как физкультурно-оздоровительная система насчитывает значительное количество лет. Как в старину ни один спортивный праздник не обходился без схватки борцов, так и по сей день, борьба вот уже несколько тысяч лет остается популярной как одно из самых постоянных увлечений мужской половины человечества.

В современных стремительных условиях жизни, единоборства значительно ускорили свое развитие. Самбо (слово современное), имеющее древнюю историю, родилось в наше время, в нашей стране. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е гг. Центром его развития стал московский клуб "Динамо". Самозащита без оружия - вот полное название искусства, уходящего корнями в глубокое прошлое. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов России и других стран.

Самбо - это комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими устоями, предполагающими реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствование как физическое, так и духовное. В связи с этим вместе с приемами борьбы, самбо впитало в себя нравственные принципы народов, передавших борьбе самбо часть своей культуры.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства (самбо)» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства (самбо)» (далее Программа) – документ определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Актуальность модульной программы.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам. В ней представлены современные идеи и актуальное направление физической культуры и спорта. В процессе реализации программного содержания, обучающиеся совершенствуются не только физически через развитие физических качеств, координации движений, выработки навыков самозащиты, но и развиваются нравственно. Так как данный вид спорта, воспитывает: дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, смелость, решительность, выдержку, волю к победе и других качеств, необходимых для того, чтобы добиться успеха в жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы «Спортивные единоборства (самбо)» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый программный модуль может реализовываться самостоятельно, как отдельная составляющая с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля. Использование же модулей в комплексе, позволяет реализовать поставленные задачи и достигнуть цели самой программы.

На практических занятиях по программе «Спортивные единоборства (самбо)» используются упражнения из многих других видов единоборств (бокс, тхэквондо, дзюдо и др.). В программных модулях особое внимание уделено увеличению количества часов практических занятий. Основной акцент поставлен на психологическую подготовку обучающихся к первенствам, чемпионатам любых уровней, выступлениям в усложненных условиях, с целью постановки ближайших и дальних зон совершенствования техники и тактики борьбы самбо, а также на инструкторскую и судейскую практику.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, повествования, рассказа в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями. В комплексное содержание модулей программы «Спортивные единоборства (самбо)» входят теоретические и практические занятия, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль. Важный акцент в программных занятиях ставится на формирование и воспитание личности - физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни и нацеленной на спортивные достижения.

Педагогическая целесообразность.

В современной действительности, борьба самбо способствует формированию социальной опоры молодого общества, молодых людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. В связи с чем, реализация программы «Спортивные единоборства (самбо)» в условиях системы дополнительного образования, учитывая социальный заказ, способствует выработке у обучающихся самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Содержание программных модулей предусматривает регулярные занятия борьбой и тренировки с последующим участием в спортивных соревнованиях, что, несомненно, укрепляет здоровье и иммунитет обучающихся по программе и служит гарантией полноценного общего физического развития.

Цель программы: Развитие физических способностей обучающихся, воспитание личности, стремящейся к нравственному и физическому совершенствованию через освоение борьбы самбо, как вида спорта.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- сформировать систему знаний в области борьбы, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо;
- ознакомить с историей, этикетом и стилем самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи.

Развивающие (метапредметные):

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие обучающихся.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать нравственные и волевые качества обучающихся;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать у обучающихся потребность обладания высоким уровнем социальной активности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Проявляет</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; • чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; • культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; • культуру поведения болельщика во время соревнований 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работа с информацией; • сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует действия борцов; • анализирует и планирует тактику борьбы; • определяет по знакам судьи правильность действий <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет слушать и слышать; • взаимодействует по правилам соревнований. <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ставит цель; • планирует свою индивидуальную спортивную деятельность; • находит и корректирует недочеты и ошибки; • выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; • выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; • организует деятельность по ОФП 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • историю развития спортивных единоборств в России; • базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; • причины травматизма и правила безопасности во время занятий; • общие правила соревнований по самбо; • основные техники выполнения физических упражнений, на развитие силы, выносливости; • основные базовые техники по борьбе самбо. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять элементы и приемы борьбы самбо; • бороться с соблюдением основных правил; • самостоятельно применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия; • составлять комплексы специальных физических упражнений; • участвовать на городских и областных соревнованиях по самбо.

--	--	--

Возраст обучающихся программы: 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года. Учебный год с сентября по май месяц включительно, 126 часов в год.

Ознакомительный уровень - 1 год обучения; базовый уровень - 2-3 год обучения.

№	Наименование модуля	Всего часов по модулю	Итого количество часов в год
1 год обучения			
1	«Основы борьбы самбо»	42	126
2	«Приёмы самбо»	56	
3	«Самбо-испытания»	28	
2 год обучения			
4	«Подготовка самбиста»	42	126
5	«Секреты юного самбиста»	42	
6	«Самбо-контроль»	42	
3 год обучения			
7	«Самбо-знания»	28	126
8	«Самбо-сила»	28	
9	«Самбо-мышление»	28	
10	«Средства самбо»	42	

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Форма организации деятельности обучающихся: парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных видеозаписей;
- занятие по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий: три занятия в неделю (3 раза в неделю по 1 и 1,5 академическому часу с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 мин в группах после каждых 45 минут обучения). Учебная нагрузка 3,5 часа в неделю (в соответствии с правилами ПФДО).

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15	до 25	3

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. При поступлении обязательно иметь справку от врача с допуском до физкультурно-спортивных занятий.

Критерии и способы определения результативности.

Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Спортивные единоборства (самбо)» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на выступлении по самбо.
<i>Сфера творческой/ двигательной активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям самбо; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по самбо с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого, городского уровня	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебно-тренировочного занятия по самбо часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться	Нерационально использует время, отведенное на выступление, выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Спортивные единоборства (самбо)» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль, результаты которых фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития обучающихся проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к выступлениям, соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование).

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе на соревнованиях по самбо. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, зачет).

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, квалификационных нормативов по ОФП и СФП.

Формы подведения итогов

При решении поставленных задач по программе «Спортивные единоборства (самбо)» необходимо участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различных уровней. Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Содержание программы

1 год обучения

Программа первого года обучения состоит из трех модулей: «Основы борьбы самбо», «Приёмы самбо», «Самбо-испытания».

Цель: Формирование знаний и умений в области физического развития и здорового образа жизни, необходимой для выбора учащимися ценностей жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

Задачи:

- сформировать систему знаний об истории развития самбо, великих спортсменов, используемой терминологии;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию физической культурой и спортом;

- способствовать развитию у обучающихся двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики самбо на начальном этапе;
- историю развития единоборства, в частности самбо, в России;
- правила подвижных игр;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, используемые на занятиях самбо, соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости, ловкости, быстроты движений; упражнения для развития силы;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять подвижные и спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;
- выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, подвижные игры с элементами борьбы;
- выполнять основные приемы начальной подготовки техники и тактики самбо.

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы борьбы самбо»	42	4	38
2	«Приёмы самбо»	56	4	52
3	«Самбо-испытания»	28	2	26
	ИТОГО:	126	10	116

Содержание:

Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. История возникновения борьбы «Самбо». Этикет самбиста. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль.

Практика. Первичная диагностика физических возможностей обучающихся. Правила соревнований, их организация и проведение.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория. Основоположники единоборства. Виды единоборства. История развития борьбы самбо в России. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки обучающегося. Форма одежды. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Основные виды упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовых и волевых возможностей организма.

Практика. Упражнения для развития: быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Упражнения на развитие силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Отжимание на брусьях. Упражнения на развитие гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление различных групп мышц без отягощения организма.

Практика. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах. Выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости – выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Раздел 4. Техника и тактика самбо

Теория. Теоретические основы технических приемов и их применение. Тактика занятий самбо. Составление тактического плана занятий по самбо. Тактика участия в выступлениях. Виды выступлений. Правила и принципы борьбы в самбо.

Практика. Техническая подготовка обучающихся на начальном этапе изучения борьбы самбо, приёмы: броски с задней, передней, передней с колена, боковой на пятке подножкой, активные и пассивные защиты от изученных бросков, удержание с боку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча, уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений под музыку под руководством педагога-тренера, аутотренинг. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающихся. Приемы самостраховки.

Раздел 6. Контрольные испытания

Теория. Нормативы по ОФП, СФП (*Приложение 1*). Техничко-тактические упражнения. Терминология.

Практика. Сдача нормативов: прыжки в длину с места на ковре, челночный бег 3 x 10 м, подтягивание на перекладине из виса, поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 30 секунд. Выполнение упражнений специальной физической подготовленности (*Приложение 1*). Упражнение на скорость «бег на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер. Техничко-тактические упражнения (демонстрация базовых борцовских элементов: стойка, захватов, перемещений, знание терминологии самбо).

Раздел 7. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Правила подвижных и спортивных игр. (см. Приложение)

Практика. Игра по правилам.

2 год обучения

Программа первого года обучения состоит из трех модулей: «Подготовка самбиста», «Секреты юного самбиста», «Самбо-контроль».

Цель: Физическое развитие и оздоровление обучающихся, развитие их личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи:

- сформировать знания о системе тренировок;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности по физической культуре и спорту;
- сформировать представления о правилах борьбы самбо;
- развивать физические качества обучающихся активно используя игровые технологии.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специальные, подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики единоборства;
- историю развития отечественного самбо, историю развития самбо в Самаре;
- правила подвижных и спортивных игр;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;

- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме;
- общие сведения о травмах и причины травматизма в самбо;
- строение и функции организма;
- термины, используемые для проведения занятий и соревнований по самбо.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля; имитационные упражнения; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства.

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Подготовка самбиста»	42	4	38
2	«Секреты юного самбиста»	42	4	38
3	«Самбо-контроль»	42	4	38
ИТОГО:		126	12	114

Содержание:

Вводное занятие

Теория Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. Психологическая подготовка. Врачебный контроль. Первичная диагностика физических возможностей обучающихся. Правила соревнований, их организация и проведение.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Развитие развития борьбы самбо за границей. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена.

Практика. Упражнения для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов; ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета; выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Укрепление различных групп мышц без отягощения организма.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы – выполнение приемов на более тяжелых партнерах, быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов на длительное время - 1-2 минуты), гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Раздел 4. Техника и тактика самбо

Теория. Основы техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной техники. Основы идеомоторных упражнений. Изучение возможностей партнера и условий выступления. Критерии оценок выступления. Костюм и экипировка спортсмена. Тактика участия в выступлениях.

Практика. Броски подсечкой: боковой на месте, в движении, в темпе шагов, передней, задней в колено, задней, изнутри. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Выполнение упражнений лечебной гимнастики. Участие в соревнованиях (районного, городского уровня). Анализ занятий, выступления. Выполнение технико-тактических упражнений: демонстрация базовых борцовских элементов (стойки, захваты, перемещений, знание терминологии самбо). Прием самостраховки.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений с музыкальным сопровождением под руководством педагога (аутотренинг). Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с использованием идеомоторных упражнений с целью развития смелости.

Раздел 6. Контрольные испытания

Теория. Нормативы по ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения. Терминология.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, СФП. Пръжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (выполняются максимальное количество раз за 30 секунд). Выполнение упражнений специальной физической подготовки – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

Раздел 7. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Правила подвижных и спортивных игр. (см.Приложение)

Практика. Игра по правилам.

3 год обучения

Программа третьего года обучения состоит из четырёх модулей: «Самбо-знания», «Самбо-сила», «Самбо-мышление», «Средства самбо».

Цель: Устойчивый интерес обучающихся к своему физическому развитию, ведению здорового образа жизни и активному участию в соревновательной деятельности.

Задачи:

- сформировать знания о планировании учебно-тренировочного процесса;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности по борьбе самбо;
- сформировать знания о технике и тактике в борьбе самбо;
- ознакомить с судейской и инструкторской практикой.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при работе с инвентарем,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- правила оказания первой помощи при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки спортсмена -самбиста;
- распорядок дня спортсмена -самбиста;
- недельный режим тренировки самбиста;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах в самбо;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена - самбиста;
- основы техники и тактики самбо;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований по самбо.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития силы;
- выполнять упражнения для развития ловкости;
- выполнять упражнения для развития быстроты с применением элементов их спортивных игр;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения в парах, на расслабление;
- выполнять подвижные игры с элементами различных видов единоборств;
- владеть приемами техники и тактики самбо в сочетании элементов из различных видов единоборств (бокс, борьба корэш, тхэквондо, дзюдо, и т.д.).

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Самбо-знания»	28	1	27
2	«Самбо-сила»	28	1	27
3	«Самбо-мышление»	28	1	27
4	«Средства самбо»	42	4	38
ИТОГО:		126	7	119

Содержание:

Образовательный модуль «Самбо-знания»

Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. Психологическая подготовка. Врачебный контроль. Режим дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки обучающегося. Условия, обеспечивающие успешность в занятии. Отличительные особенности различных видов единоборства. Разнообразие техник единоборства. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Приемы самозащиты. Планирование учебно-тренировочного процесса на учебный год.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годового цикла. Типичные ошибки при выполнении упражнений ОФП. Физические возможности и функциональное состояние спортсмена при выполнении упражнений ОФП.

Практика. Упражнения для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета, выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства при выполнении упражнений СФП.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность.

Раздел 4. Техника и тактика самбо

Теория. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Особенности само страховки. Особенности идеомоторных упражнений. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Практика. Броски через голову - упором стопой, упором голенью. Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка. Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Практика. Последовательное выполнение идеомоторных упражнений, элементов аутотренинга. Выполнение идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Прием самостраховки.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Теория. Нормативы по ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения. Терминология.

Практика. Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 3*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

Раздел 7. Судейская практика

Теория. Начало соревнования, правила поведения участника соревнований. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований.

Практика. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положения о соревнованиях и его содержание. Отработка навыка проведения соревнований. Отработка навыка судейства.

Раздел 8. Инструкторская практика

Теория. Роль помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Терминология и командный язык инструктора для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Методы построения тренировочного занятия.

Практика. Проведение разминки. Отработка обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Выполнение упражнений, технических приемов обучающимися. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Ресурсное обеспечение программы ***Материально-техническое обеспечение***

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее оснащение:

Для теоретических занятий:

- учебный кабинет,
- компьютер (ноутбук),
- проектор.

Для практических занятий:

- спортивный зал, с оснащением для занятий по самбо,
- борцовский ковер;
- перекладина, шведская стенка,
- спортивные лавки, брусья; тренажеры, резина;
- спортивная форма (куртка, шорты, борцовки).

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз..

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №128н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Информационное обеспечение программы

Список литературы для обучающихся:

1. Малаховский В.Д. Бросок памяти. – СПб : 2004 -200 с.,ил.
2. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия.- 2003-208 с.,ил.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель", 2001
4. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
5. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986

Список литературы для педагога:

1. Белоусов С.Г. Тенденции развития современных боевых единоборств (к концепции правил). Материалы, стр. 143-155.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев "Здоровье",1981-207с.
3. Зезюлин Ф.М. САМБО: - метод. пособие – Владимир: 2006 - 180 с., ил.
4. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218
5. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218
7. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989 -94с.
8. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, - 2004- 400с.
6. Ощепков В.С., Памяти преподавателя ГЦИФК. Материалы, 2006-стр. 13-2110
7. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984 -102с.
8. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986 -158с.
9. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО -16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996
- Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985 -144с.
- Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ", 2010

Электронные ресурсы

- <https://sambo.ru/federation/regions/7/54/>
- <https://sambo.ru/>
- <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>

Контрольные нормативы по ОФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	10 кувырков вперед (не более 18 с)	10 кувырков вперед (не более 22 с)
Выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Для диагностики физического развития обучающихся рекомендуется использовать физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Годовой учебно-тематический план-график программы «Спортивные единоборства (самбо)»

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ВСЕГО
1 год обучения										
Модуль «Основы борьбы самбо»										
Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.	1	-	-							
Теоретическая подготовка. Основоположники единоборств. Виды единоборств. История развития самбо в России.	1	1	1							
Общая физическая подготовка (ОФП). Основные виды упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовых и волевых возможностей организма.	4	7	7							
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)	6	6	6							
Контрольные испытания. Диагностика физической подготовки обучающихся.	2	-	-							
ИТОГО:	14	14	14							42
Модуль «Приёмы самбо»										
Теоретическая подготовка. Режим тренировки. Форма одежды. Врачебный контроль. Темы учебно-тренировочных занятий.				1	1	1	1			
ОФП. Основные виды упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовых и волевых возможностей организма.				4	4	4	4			
Специальная физическая подготовка (СФП). Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.				3	3	3	3			
Техника и тактика самбо. Основы				2	2	2	2			

силовых и волевых возможностей организма.										
Специальная физическая подготовка (СФП). Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	4	4	4							
Техника и тактика самбо. Основы техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной подготовки.	1	2	2							
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)	2	3	3							
Контрольные испытания. Диагностика физической подготовки обучающихся.	2	-	-							
ИТОГО:	14	14	14							42

Модуль «Секреты юного самбиста»

Теоретическая подготовка. Понятия о гигиене и санитарии. Значение дыхания. Питание спортсмена. Темы учебно-тренировочных занятий.				1,5	1,5	1				
ОФП. Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки.				3,5	3,5	4				
Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных физических качеств.				3	3	3				
Техника и тактика самбо. Приемы спортивной подготовки. Изучение возможностей партнера.				2	2	2				
Психологическая подготовка. Аутотренинг.				1	1	1				
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)				3	3	3				
ИТОГО:				14	14	14				42

Модуль «Самбо контроль»

Теоретическая подготовка. Понятия о гигиене и санитарии. Значение дыхания. Питание спортсмена. Темы учебно-тренировочных занятий.							2	1	1	
ОФП. Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки.							4	4	3	
Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных физических качеств.							3	4	3	
Техника и тактика самбо. Приемы спортивной подготовки. Изучение возможностей партнера.							2	2	2	
Психологическая подготовка. Аутотренинг.							1	1	1	
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)							2	2	2	
Контрольно-переводные испытания. Нормативы по ОФП (Приложение 1) Тестирование.							-	-	2	
ИТОГО:							14	14	14	42

3 год обучения										
Модуль «Самбо-знания»										
Теоретическая подготовка. Аэробный и анаэробные процессы энергосбережения. Темы учебно-тренировочных занятий.	0,5	0,5								
ОФП. Динамика тренировочных нагрузок. Упражнения для развития быстроты.	3,5	3,5								
Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных физических качеств.	4	4								
Техника и тактика самбо. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Броски.	2	3								

Психологическая подготовка. Аутотренинг.	1	1								
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)	1	2								
Контрольное испытание. Диагностика физической подготовки обучающихся.	2	-								
ИТОГО:	14	14								28

Модуль «Самбо-сила»

Теоретическая подготовка. Закаливание организма, его виды. Темы учебно-тренировочных занятий.			0,5	0,5						
ОФП. Динамика тренировочных нагрузок. Упражнения для развития быстроты.			3,5	3,5						
Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных физических качеств.			4	4						
Техника и тактика самбо. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Броски.			2	2						
Психологическая подготовка. Аутотренинг.			1	1						
Инструкторская практика. Терминология и командный язык инструктора для построения. Проведение строевых и порядковых упражнений.			1	1						
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)			2	2						
ИТОГО:			14	14						28

Модуль «Самбо-мышление»

Теоретическая подготовка. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Темы учебно-тренировочных занятий.					0,5	0,5				
---	--	--	--	--	-----	-----	--	--	--	--

ОФП. Динамика тренировочных нагрузок. Упражнения для развития ловкости.					2,5	2,5				
Специальная физическая подготовка (СФП). Проведение поединков с быстрыми партнерами.					4	4				
Техника и тактика самбо. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Броски.					2	2				
Психологическая подготовка. Аутотренинг.					1	1				
Инструкторская практика. Терминология и командный язык инструктора для построения. Проведение строевых и порядковых упражнений.					1	1				
Судейская практика. Обязанности судей. Способы судейства.					1	1				
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)					2	2				
ИТОГО:					14	14				28

Модуль «Средства самбо»

Теоретическая подготовка. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Темы учебно-тренировочных занятий.							1,5	1,5	1	
ОФП. Динамика тренировочных нагрузок. Упражнения для развития гибкости.							2,5	2,5	2	
Специальная физическая подготовка (СФП). Проведение поединков с быстрыми партнерами.							3	3	3	
Техника и тактика самбо. Активные и пассивные защиты от переворачивания.							2	2	2	
Психологическая подготовка. Аутотренинг.							1	1	1	

Инструкторская практика. Выполнение упражнений, технических приемов обучающихся. Регистрация результатов тестирования.							1	1	1	
Судейская практика. Положения о соревнованиях и его содержание. Навык проведения соревнований.							1	1	1	
Подвижные и спортивные игры. (Приложение 3)							2	2	1	
Контрольные испытания. Нормативы по ОФП (Приложение 1) Тестирование.							-	-	2	
ИТОГО:							14	14	14	42

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

используемые на занятиях по программе «Спортивные единоборства (самбо)»

«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

«Петушинный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

«Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

«Борьба за палку».

Подготовка Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

«Карусели».

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

«Три движения».

Подготовка. Играющие образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

«Не теряй равновесия».

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.