**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 11 с. Волочаевка»**

**Д О К Л А Д**

**Распределение программного материала по модулю «Самбо» в начальных классах.**

**Специальные подготовительные упражнения**

**Выполнил: учитель физической культуры Ларионова О.В.**

Волочаевка 2019 г.

Слайд №1

На уровне начального общего образования модуль «Самбо» входит в обязательную часть программы предметной области «Физическая культура». Программный материал, в нашем случае, распределяется следующим образом.

Слайд №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Классы** | **Часы** |
| **1** | **28 (Гимнастика – 28)** |
| **2** | **31 (Гимнастика -27; Самбо – 4)** |
| **3** | **31 (Гимнастика – 26; Самбо -5)** |
| **4** | **31 (гимнастика -25; Самбо-6)** |

В первом классе, все 28 часов отданы разделу программы «Гимнастика». Я считаю, что это правильно, потому что, нужно освоить довольно большой объем двигательных умений и навыков. Научим в первом классе, легко будет научить в последующих.

Слайд №3

**Содержание программы:**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений, игры-задания на координацию движений, подвижные игры.

В первом классе, нужно обратить внимание на освоение акробатических упражнений, которые станут основой для изучения приемов самбо. Группировки, седы, перекаты, кувырок вперед.Практически все виды кувырков ,используются в самбо как приёмы самостраховки. Они так же способствуют развитию ловкости и координационных способностей, помогают воспитанию смелости и решительности.

Слайд №4

**Второй класс:** гимнастика – 27 часов и самбо -4 часа.

**Содержание раздела Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Слайд №5

**Специально-подготовительные упражнения Самбо:**

1. Беговые и общеразвивающие упражнения

Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной, прыжки. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц, сгибание рук в упоре лежа, упражнения на восстановление дыхания

Слайд №6

2. Упражнения на гибкость

Наклоны вперед из исходного положения сидя, наклоны вперед из исходного положения «барьерного бега», шпагаты и полушпагаты, прогибы из исходного положения лежа, «Мост» из исходного положения лежа и стоя.

Слайд №7,8,9,10,11

Слайд №12,13,14,15

3. Упражнения специальной физической подготовки.

Слайд №16

**Приёмы самостраховки: на спину перекатом.**

1.Изучение группировки из разных исходных положений ( И.П.- сидя, упор присев, стоя)

2. Изучение положения рук при падении на спину

3.Изучение страхующего удара при падении спин

4. Изучение падения на спину из разных исходных положений ( И.П.- сидя, упор присев, стоя).

Слайды №17,18,19,20,21,22.

Слайд № 23

**Удержания.**Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.).

К совершенствованию удержаний приступают в учебных схватках, в которых одному ученику дается задание выполнить удержание, а другому, после осуществления захвата, пытаться уйти из этого положения. Затем проводятся схватки, в которых один ученик выполняет удержание, а другой защищается в начале захвата. В дальнейшем удержания совершенствуются в вольных схватках как в положении лежа, так и в сочетании с бросками из стойки. Хороших результатов в совершенствовании удержаний можно добиться с помощью проведения соревнований на удержания. В этих учебных соревнованиях ученик, выполнивший удержание, получает чистую победу (а другие приемы не оцениваются). В результате выявляется «чемпион» по проведению удержаний. Хороших результатов можно добиться на соревнованиях, в которых устанавливаются правила, когда победители продолжают бороться с победителями, а побежденные соревнуются между собой.

Проведение таких тренировочных соревнований повышает внимание занимающихся к совершенствованию удержаний и уходов от них.

Тренировочные соревнования проводятся в процессе занятий. Чтобы они не занимали много времени, схватку делают короткой (не более 1-2 мин).

Слайд №24

**Упражнения для удержаний.**

Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Слайд №25

**Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.**

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку» Веселые старты» с акробатическими элементами, борьба «Сумо».

Слайд №26

При планировании и организации уроков самбо, нужно учитывать:

1. Раздел самбо, лучше всего планировать после прохождения раздела гимнастика.
2. Обязательно на уроках самбо, говорите учащимся к какому виду упражнений относится этот вид борьбы. Это – единоборства. К единоборствам относятся такие виды как: классическая борьба, дзюдо, греко-римская борьба, самбо, каратэ и т.д. Те виды спорта, где два человека борются, боксируют –все это единоборства.
3. Самбо, элемент национальной культуры и гордости России, акцентируйте внимание учащихся на истории самбо, выдающихся спортсменах России, чтобы ваши слова вызывали гордость и уважение к олимпийской славе России.
4. Разминка состоит из двух частей: общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на подготовку организма к спарингам.
5. Подбирать упражнения с учетом профилирующих физических качеств: ловкость, координация движения, гибкость, сила, быстрота реакции.
6. Не забывайте, про моторную плотность урока. Это основной показатель эффективности урока. Каждая минута дорога, используйте ее на развитие физических качеств.

# Каждый урок- здоровьесберегающий. Осуществляйте контроль за состоянием здоровья ученика, дозируйте нагрузки.

1. Упражнения, в начальной школе, лучше всего проводить фронтальным или поточным методом.
2. Урок – должен быть добрым!

Я хочу пожелать вам хороших спортивных результатов и плодотворной работы в освоении модуля «Самбо!».