

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Средняя школа №1 г.Карабулак»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «СОШ №1 г.Карабулак»

Часырова З.Б.
Приказ № 1 от 28.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Грепплинг»

Возраст обучающихся: 2-6 классы

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:
Шибилев Азамат Магомедович
Педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 5- 11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Данная программа по организации внеурочной деятельности «САМБО (с углубленной специализацией «Грепплинг»))» определяет содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях. Специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также получения навыков и умений ведения спортивной схватки как по правилам «Самбо», так и по правилам «No Gi Грепплинга». В том числе в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Обоснование смещения акцента на более углубленное изучение «Грепплинга»

Грепплинг (он же No-Gi Grappling) - вид борьбы, который совмещает в себя технику всех остальных борцовских стилей и учит как заставить соперника сдаться от того или иного приема. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью Грепплинга, так как в некоторых видах борьбы основной целью является либо фиксация оппонента в определенном положении (вольная и греко-римская борьба), либо проведения необходимого количества бросков (дзюдо), после чего спортсмену присуждается победа. Грепплинг относительно молодой вид спорта, в котором собраны разные виды борцовских техник, а также лимитированы правила при проведении болевых и удушающих приемов. Данный вид спорта был создан на базе наиболее эффективных техник бразильского джиу-джитсу, вольной борьбы, боевого и спортивного самбо, дзюдо.

Несмотря на то, что в данном виде единоборств присутствует минимальный набор ограничений, его по праву считают одним из самых умных видов единоборств. Здесь от спортсмена требуется не только физическая подготовка, но и наличие нацеленности на победный результат, грамотной техники и хороших морально-волевых качеств. Грепплинг сочетает в себе большее количество техник, чем любое спортивное единоборство борцовской направленности, являясь смешанным стилем, вобравшем в себя лучшие приемы из других стилей. Арсенал технических приемов в Грепплинге постоянно растет, разрабатываются новые приемы, способы перемещения и защиты.

Это даёт возможность учащимся большую свободу выбора в применении технических действий, что в свою очередь позитивно влияет на аналитические способности ученика. Обучающийся может выбрать «специализацию», использовать только те приемы, которые ему больше нравятся. Большим плюсом правил Грепплинга считается отсутствие бальной системы определения победителя схватки. Поединок останавливается только при сдаче соперника, то что называется «Submission only» (сдача после проведения болевого или удушающего приема). Т.е. если в других единоборствах победа одерживается в основном по сумме баллов, в рамках узкой весовой категории, то в Грепплинге схватка может проводиться между спортсменами разных весовых категорий и пола.

Грепплинга – умный вид борьбы, где основную роль играет не физическая сила, а технический арсенал бойца. Данный вид единоборств позволяет развить чувство баланса, распределить собственный вес и вес оппонента, а также грамотно мыслить в критических ситуациях. Уникальность Грепплинга состоит в том, что им может заниматься каждый вне зависимости от физической подготовки или возраста. Методика обучения, позволяет изучить множество упражнений, улучшающих пластику и гибкость тела. Чтобы максимально глубоко познать различные виды прохода контролей, а также техник, служащих для завершения схватки путем удушающего или болевого приема, огромное внимание уделяется работе в паре с партнером.

Несомненным плюсом Грепплинга является отсутствие спортивной экипировки, такой как кимоно или самбистская куртка и обувь. Тренировки и схватки по Грепплингу проводятся в шортах и футболках (рашгардах), т.е. No Gi формат (без кимано), без обуви. Этот нюанс помогает любому ученику приступить к тренировкам, так как не требует финансовых затрат на покупку кимоно либо формы для Самбо.

Смещение акцента на работу в партере помогает избежать возможного травматизма при использовании бросков в Самбо.

Цели и задачи обучения

Цель: привитие интереса к физической культуре, укрепление здоровья занимающихся через занятия Самбо и Грэпплингом. Развитие таких личностных качеств как упорство, развитие аналитического мышления, способность достигать поставленных целей.

Задачи:

- Изучение методов развития физических качеств, гигиены.
- Изучение технического арсенала Самбо и Грэпплинга.
- Воспитание у занимающихся уважения друг к другу, чувства ответственности за свои действия, чувства коллективизма.

Описание места программы «САМБО» (с углубленной специализацией «Грэпплинг») в учебном плане

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа дополнительного образования «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «САМБО»

(с углубленной специализацией «Грепплинг»)

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- доступно излагать знания о борьбе Самбо и Грепплинге;
- формулировать цели и задачи занятий Самбо и Грепплингом;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения.
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы Самбо и Грепплинг;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо (с углубленной специализацией «Грепплинг»)», учащиеся получают следующие **предметные результаты**:

- знания о борьбе самбо и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Условия реализации программы

Сроки реализации:

Программа ориентирована на учащихся 5 – 11 классов без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость групп: до 14 человек

Режим занятий: Занятия групповые. Проводятся 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Формы занятий:

- теоретические,
- практическое соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по Самбо и Грэпплинга;
- приобретут знания об истории возникновения Самбо и Грэпплинга;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приемы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Учебно-тематический план

№ п-п	Тема занятия	Теория	Практика
1	Вводная часть, терминология	1	
2	Простейшие акробатические элементы		2
3	Техника самостраховки		2
4	Техника борьбы в стойке		4

5	Техника бросков и переводов в партер		8
6	Техника перемещений в партере, парные и соло drill'ы в Грешпинге	1	8
7	Позиций в борьбе, виды «гардов», проходы гардов, защита от проходов	1	20
8	Техника борьбы лежа, болевые, удушающие приемы и защита от них	1	20
Итого:		4	64
Всего часов:		68	

Календарно-тематическое планирование

№ п-п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения и развития Самбо и Грешпинга	1	
2	Простейшие акробатические элементы: кувырки вперед, назад, выход в стойку на руки	1	
3	Простейшие акробатические элементы: колесо, мост, стойки на руках	1	
4	Освоение элементов самостраховки: падение назад, вперед, набок	1	
5	Освоение элементов самостраховки: падение назад, вперед, набок	1	
6-9	Основные броски в самбо, способы захвата, постановки ног	4	
10-11	Передние и задние подсечки, подбивы	2	
12-14	Броски: через бедро, подцепом, через плечо, проходы в ноги	3	
15-17	Броски: в основном руками, туловище, спину, проходы в ноги	3	
18	Теоретические объяснения нюансов перемещения в партере в Грешпинге, значение и важность Drill'ов в тренировочном процессе и самостоятельной отработке	1	
19-22	Основные способы перемещения на спине: перемещение «креветка» как базовое движение, перекаты через плечи (с переносом ног и без), соло Drill'ы для самостоятельной отработки перемещений и контроля соперника в партере. Развитие гибкости	4	
23-26	Парная отработка перемещений «креветкой», парные Drill'ы для отработки перемещений и смены позиций. Развитие гибкости	4	
27	Основные термины в Грешпинге, названия позиций и технических действий	1	
28	Виды гардов: закрытый гард «full guard», открытый гард «open guard», полу гард «half guard», маунт «mount», боковой маунт(контроль) «side mount», бек маунт (удержание со спины) «back mount».	1	
29	Виды гардов: закрытый гард «full guard», открытый гард «open guard», полу гард «half guard», маунт «mount», боковой маунт(контроль) «side mount», бек маунт (удержание со спины) «back mount».	1	
30-31	Проходы гардов, отработка перемещений при проходах. Развитие гибкости	2	
32-33	Проходы гардов, отработка перемещений при проходах. Развитие гибкости	2	
34-35	Защита от проходов гарда, защита перемещением «креветкой», хуки ногами(зацепы). Развитие гибкости	2	
36-	Защита от проходов гарда, защита перемещением «креветкой»,	2	

37	хуки ногами(зацепы). Развитие гибкости		
38-39	Отработка сбрасывания и освобождения от хуков ногами, захватов руками, роллов	2	
40-41	Отработка способов перемещения в гардах: кувырки, перекаты, роллы	2	
42-43	Защита от проходов гарда зацепами рук, роллы	2	
44-45	Способы освобождения от закрытого гарда, давления локтями, оттяжки, срывы, хуки руками.	2	
46-47	Отработка проходов и защиты от проходов гарда в режиме схватки (со сменой партнеров), упражнения для развития силы и взрывной силы в Самбо и Грешпинге	2	
48	Основные болевые и удушающие приемы, нюансы применения, тайминг.	1	
49-52	Болевые приемы на руки: узел плеча, кимура, американа, рычаги локтя (армбары). Техника исполнения, отработка. Учебные схватки	4	
53-56	Болевые приемы на ноги (лег локи): рычаги колена, ущемление ахилла, воздействие на стопу. Учебные схватки	4	
57-58	Удушающие приемы руками: гильотина, анаконда, изекиль, удушение со спины, север-юг, треугольник руками. Учебные схватки	2	
59-60	Удушающие приемы ногами: треугольник, гогоплата. Учебные схватки	2	
61-62	Способы защиты и уходы от болевых на руки. Учебные схватки	2	
63-64	Способы защиты и уходы от болевых на ноги. Учебные схватки	2	
65-66	Способы защиты и уходы от удушающих приемов. Учебные схватки	2	
67	Схватки по правилам Самбо и Грешпинга	1	
68	Командные схватки по Грешпингу (4х4), 8 минут время схватки, при разнице в весе более 10 кг между соперниками – 4 минуты. Submission only. При победе над соперником спортсмен проводит схватку со следующим соперником, и так пока не проиграет.	1	