Рекомендации

по проведению тематической недели самбо в

общеобразовательных организациях Советско-Гаванского

муниципального района Хабаровского края в 2020-2021 учебном году.

Настоящие рекомендации разработаны для заместителей директора по воспитательной работе, классных руководителей с цель проведения тематической недели самбо. Рекомендации рассчитаны на применение в рамках тематической недели самбо среди обучающиеся 2-10 классов, родителей и заинтересованных лиц.

Рекомендации содержат примерный сценарий проведения классного часа (внеурочного мероприятия) «История самбо –история страны», ссылку на презентацию к уроку, ссылку навсероссийский онлайн-урок «Путь к успеху» и положения о районных конкурсах, проводимых в рамках тематической недели самбо.

При подготовке к проведению тематической недели рекомендуется руководствоваться следующими дидактическими принципами:

- активности, т.е. включение обучающихся в подготовку и проведение мероприятий;

- доступности, предполагающей учет возможностей обучающихся;

- рефлексивности – вовлечение обучающихся в процесс осмысления полученной информации, соотнесения ее с имеющимися знаниями;

- мотивированности, когда содержание мероприятий выстраивается таким образом, чтобы вызвать интерес и желание самостоятельного продолжения изучения данной темы, поиска новой информации, стимулирование творческих и познавательных потребностей через использование активных методов обучения и сочетание различных видов деятельности.

В тематическую неделю самбо в 2020-2021 учебном году включены районные мероприятия:

- районный конкурс рисунков «Мир самбо» для учащихся 4, 5-6 классов и конкурс информационно-тематических буклетов «Мир самбо» для учащихся 7-8, 9-10 классов;

- классный час (внеурочное занятие) по теме «История самбо-история страны»;

- Всероссийский онлайн-урок «Путь к успеху»

- районная онлайн-викторина «Все о самбо» для учащихся 5-7 классов.

Общеобразовательная организация может включить в «Неделю самбо» свои школьные мероприятия по трём направлениям: в рамках предметной области «физическая культура», внеурочной деятельности и дополнительного образования.

Внеурочная деятельность

Предметная область

Дополнительное образование

- встречи со спортсменами, тренерами;

- просмотр тематических фильмов;

- спортивные мероприятия;

-мастер-классы и др.

Открытые занятия

Открытые уроки

Тематическая неделя, посвященная самбо может включать различные формы: день знакомств, день творчества, день знатоков, день встреч, день открытых дверей, день самбо.

*Материал для проведения*

*классного часа, внеклассного мероприятия, внеурочного занятия*

*«История самбо-история страны»*

Каждая общеобразовательная организация в течении тематической недели самостоятельно выбирает для себя день, время и форму проведение -это может быть классный час «История самбо история страны» или просмотр Всероссийского онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо".

Рекомендуем классный час «Истрия самбо –история страны» провести до проведения онлайн-викторины «Всё о самбо».

**Ссылка на презентацию к классному часу (внеурочному занятию)**

[**http://imc-svg.ru/index.php/chetvertyj-punkt-menyu/sambo-v-shkolu**](http://imc-svg.ru/index.php/chetvertyj-punkt-menyu/sambo-v-shkolu)

Обращаем внимание, что видеоматериал (презентацию к уроку) размещенную на сайте ИМЦ в разделе «Самбо в школу», тематическая «Неделя самбо» необходимо скачать за раннее.

Для подведения итогов урока и рефлексии в конце презентации прикреплено видео на 5 минут «История самбо».

**Ссылка на всероссийский онлайн-урок «Путь к успеху»** из цикла «История самбо»

<https://www.youtube.com/watch?v=bbX6-VcvufE&feature=emb_logo>

Школьникам можно предложить самостоятельно посмотреть дынный фильм на своем домашнем компьютере или телефоне, в удобное для них время.

**Тема занятия:** «История самбо- история страны».

***Краткая характеристика обучающихся***: обучающиеся 4-10 классов общеобразовательных организаций.

**Обрудование:** компьютер с доступом в интернет, проектор, интерактивная доска, экран.

**Цель урока (занятия): формирование физической и духовной культуры на основе национально-культурных ценностей, истории и традиций самбо.**

**Задачи:**

- Приобретение знаний по истории борьбы самбо;

- Воспитание патриотического сознания, гражданственности и социальной значимости;

-Выработка у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, истории страны, истории самбо;

- Содействие познавательной активности обучающихся.

**Ожидаемые результаты урока (занятия):**

- повышение уровня знаний обучающихся об истории самбо, традициях вида спорта самбо;

- повышение уровня осведомленности о правилах, экипировке, требованиях в самбо;

- знакомство с терминологией самбо;

- развития интереса к занятиям спорта, желание заниматься физической культурой и спортом.

*Приветствие. Вступительное слово педагога.*

Слайд № 1 Дорогие ребята наш классный час проводится в рамках реализации всероссийского проекта «Самбо в школу», в целях популяризации «Самбо», воспитания интереса к занятиям физической культуры и спорта к истории России.

Начнем с истории спортивных единоборств.

Слайд 2

**История спортивных единоборств**

Борьба на заре человечества помогала сохранить людям жизнь и обеспечить себя питанием. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как средство физического развития и воспитания ценных прикладных навыков.

Первобытные бои стали спортом после возникновения правил их проведения. Первым сведениям о спортивных боях около пяти тысяч лет: они упоминаются в вавилонском и индийском эпосах, китайских летописях, их изображения есть на древнеегипетских барельефах.

В Древней Греции борьба входила в программу древних Олимпийских Игр. Кроме того, она была частью системы физического воспитания детей и юношества, включающей бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска.

У каждого народа есть свои национальные виды борьбы. И на территории бывшего Советского Союза их практически столько, сколько народов – в том числе грузинская чидаоба, татарская куреш, карачаевская тутуш, русская борьба в схватку. Все они, а также опыт европейской и азиатской культуры, стали основой для САМБО.

Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире. Это единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

Слайд № 3

**Традиции и философия самбо**

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

**История самбо — история России**

Становление самбо пришлось на 1920-е—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

*С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.*

**Слайд № 4**

С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» **В.А. Спиридонов** культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». На базе спортивного общества «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.

Слайд № 5

В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана **В.С. Ощепков** начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (**А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова**) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое.

Слайд № 6

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Слайд № 7

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо.

В 70-80-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространялось в вузах страны.

На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения.

Сегодня в России спортивное самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 72-х субъектах Российской Федерации.

Слайд № 8

**Легендарные спортсмены**

 Сборная команда России по самбо поддерживает престиж Отечества на международной спортивной арене, уверенно одерживая победы в общекомандном зачете. Россияне регулярно становятся призерами чемпионатов и первенств Европы и мира, и во многих весовых категориях российские спортсмены являются сильнейшими на спортивной международной арене.

Слайд № 9

Прославили свой вид единоборств Заслуженные мастера спорта — одиннадцатикратные чемпионы мира Мурат Хасанов и Ирина Родина, семикратный чемпион мира Раис Рахматуллин

Слайд № 10

Шестикратные чемпионы мира Сергей Лоповок, Светлана Галянт,

Слайд №11

Емельяненко Фёдор Владимирович — на сегодняшний день самый известный российский самбист в мире, многократный чемпион мира по смешанным единоборствам, считающийся в настоящее время сильнейшим борцом в этом спорте по версии многих изданий.

Слайд № 12

**Виды самбо**

В 1947 году в процессе развития самбо выделилось 2 направления: спортивное самбо и боевое самбо

Слайд № 13

Спортивное самбо – это спортивное единоборство, близкое дзюдо.

Это вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и партере, но здесь нельзя делать удушающие приемы.

Как уже говорилось выше самбо распространено в Китае, Японии, Южной Корее, а также на Кубе.

Для поединка выбирают круглый ковер вместо квадратного в дзюдо.

Приемы рассчитаны на отражение атаки как вооруженного, так и невооруженного противника.

Боевое самбо – единоборство, созданное в 1930-х годах в Советском Союзе для обучения членов силовых структур. Тогда бовое самбо не считалось спортивной дисциплиной и являлось запрещенным к обучению гражданских лиц. Лишь в 1991 году боевое самбо было «рассекречено» и стало отдельным видом спорта.

Слайд № 14

**Правила самбо**

В соревнованиях по самбо предусмотрено семь возрастных групп:

Слайд № 15

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

**В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.**

Бросок – это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 8 баллов больше соперника.

Слайд № 16

**Начисление баллов:**

4 балла присуждается: за бросок соперника на спину с падением атакующего; за бросок соперника на бок без падения, атакующего; за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждаются: за бросок соперника на бок с падением атакующего; за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего; за удержание в течение 10 секунд.

1 балл присуждается: за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. Время схватки 3-5 минут чистого времени.

Слайд № 17

**Форма одежды**

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов, пояс и короткие шорты, а также кроссовки для самбо — борцовки.

Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани. Борцовки представляют из себя изготовленные из мягкой кожи ботинки с мягкой подошвой, без выступающих твёрдых частей, для чего все швы должны быть заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищены покрытыми кожей войлочными прокладками.

Шорты изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одноцветными и прикрывать верхнюю треть ноги.

Слайд № 18

А сейчас для подведения итогов предлагаем вам посмотреть небольшое видео «История самбо».