

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28
ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА ЯЦЕНКО»

Принята на заседании
Педагогического совета
«27 августа» 2024 год
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ МО Динской район
СОШ № 28 им. И.И. Яценко
М.В. Липка
27 августа 2024 год
Приказ № 150-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(самбо)

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная группа: 10-11 лет
Состав группы: 15 человек
Вид программы модифицированная.
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в навигаторе

Автор-составитель:
Козлов Александр Андреевич
Педагог дополнительного образования

с. Первореченское, 2024 год.

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «БОРЬБА САМБО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

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

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патристическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации:

Программа разработана для МБОУ СОШ № 28 с. Первореченское ориентирована на детей от 13 до 17 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Наполняемость групп: до 15 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

1 час в неделю на (34 часа в год)

Формы занятий: теоретическое, 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;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;

- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы

- изучат простейшие акробатические элементы

- изучат технику безопасного падения, приёмы 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

Характеристика учащихся : Все учащиеся в процессе обучения проходят следующие этапы и области развития:

- в области эмоций;
- в области физических нагрузок;
- в области духовных ценностей;
- в соревнованиях

Характеристика	Требования к проведению учебно-тренировочных занятий
• очень активны, отсутствие чувства физической усталости, вынуждены подчиняться требованиям школы и взрослых; • более заметны проявления агрессивности; • интересуются правилами проведения соревнований; • завышенное мнение о собственных способностях, не соответствующее реальным возможностям (подавляющее количество несчастных случаев происходит с детьми именно в этом возрасте); • страстное стремление восхитить, порадовать педагога; • чувствительны к критике, болезненно воспринимают неудачи; • сильное стремление к занятиям	• вовлечение всех обучающихся в активные виды деятельности, чередующиеся с периодами отдыха; • для выхода агрессивности проводить занятия на тренажёрах • устраивать игры с простыми правилами между небольшими командами (сотрудничество); • строго требовать соблюдение правил поведения и безопасности, особенно во время самостоятельной работы; • назначить помощников в каждой группе для развития у обучающихся способности «лидера»; • избегать критики, стараться обеспечить каждому возможность проявить себя
• резкий скачок в физическом развитии у девочек, иногда у мальчиков; • развитие точной моторной координации; • развитие духа соперничества, яркое стремление выделяться; • формирование индивидуальных черт.	• избегать критики, особенно при физических недостатках обучающихся; • поощрение развития сильных качеств как компенсация слабых; • поощрение деятельности требующей сотрудничества и творческого подхода для успешного решения общих проблем; • обеспечение моральной поддержки и помощи обучающегося в развитии физических и духовных качеств; • привлечение обучающихся к выступлениям в соревнованиях, их заинтересованность.
• увеличение силы и количество подходов выполненных упражнений; • осознанные действия и работа со снарядами; • дисциплина на высоком уровне; • огромный прогресс от тренировки к тренировке; • большая выносливость и увеличение объёма тренировок	• обязательное привлечение к соревнованиям; • экзаменовка и проведение контрольных заданий; • индивидуальные задания и развитие личных физических и моральных качеств каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты.

По итогам реализации дополнительной образовательной программы «ОФП с элементами самбо обучающиеся:

- знают правила ТБ на занятиях и факторы обеспечивающие безопасность занятий,
- знают и применяют гигиенические требования к спортивной экипировке,
- имеют представление о самбо и его элементах;
- знают историю возникновения самбо,
- применяют спортивную этику,
- умеют проводить разминку, принимать основные положения рук и ног,
- готов к участию в соревнованиях;
- готов сдать квалификационные экзамены.

1-й год обучения:

Создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, развития быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов самбо.

Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности в мышцах и умения их расслаблять; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов самбо. Участие в соревнованиях по специальной физической подготовке.

Развитие навыков и умения, полученных в первые годы занятий. Укрепление и совершенствование спортивного мастерства.
Участие в соревнованиях по самбо и специальной физической подготовке.

Учебно-тематический план

№ урока	Содержание занятий	Кол- во часо в	Дата проведени я	Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	07.09	гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1	14.09	Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	21.09	Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1	28.09	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	05.10	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1	12.10	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1	19.10	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1	26.10		Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1	02.11	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных

					задач на занятии	
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1	09.11	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.	
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	16.11	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	23.11	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	30.11	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.	
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1	07.12	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
15.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	14.12	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.	
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	21.12	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	28.12	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.	
18.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	04.01	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	11.01	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	18.01	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.	

21.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	25.01	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	01.02	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	08.02	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1	15.02	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	08.03	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	15.03	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	22.03	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1	05.04	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	12.04	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
30.	Подвижные игры: игры в теснении, игры в дебюты. Эстафеты.	1	19.04	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1	26.04	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

				маты и скамейки	заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1	03.05	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	10.05	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	17.05	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	Итого	34 часа			

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патристическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекал через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекалов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени.

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Литература

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2011 г.
2. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОМГТУ" 2010 г.
3. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
4. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2012.
7. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
8. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-sportsmena#ixzz3s9NYKzDI>
9. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2013.-158с.
10. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
11. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
12. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.