

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 36 имени Б. И. Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белорецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №10 «31» августа 2023



Утверждаю
И.о. Директора МБОУ ООЦ 36
П.С. Степанова

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (145 часов)

Возрастная категория: от 7-11

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Шумиков Виталий Валерьевич, учитель
физической культуры

п.Степной, 2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №10 «31» августа 2023

Утверждаю
И.о. Директора МБОУ ООЦ 36
_____ П.С. Степанова

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (145 часов)

Возрастная категория: от 7-11

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Шумиков Виталий Валерьевич, учитель
физической культуры

п.Степной, 2023г.

Пояснительная записка

Программа "Основы спортивной борьбы Самбо" является дополнительной образовательной программой *физкультурно-спортивной направленности*[^], общекультурным уровнем освоения. Программа составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков).

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально -волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны без оружия, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Новизна.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах - новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико -тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Дополнительно, согласно общешкольному плану воспитательной работы включены мероприятия по модулям: охрана жизни и здоровья, Патриотическое воспитание, мероприятия к календарным датам, событиям, Нравственно-духовное воспитание, мероприятия к народным (обрядовым) и календарным праздникам(приложение 1)

Адресат программы.

Данная программа составлена для учащихся 7-11 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуально личностный подход к каждому обучающемуся.

Объем и срок реализации программы.

Количество лет, необходимых для освоения программы - 1год. Общее количество учебных часов – 145 часа.

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи: *Обучающие:*

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития дзюдо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- изучить основные элементы борьбы самбо. *Развивающие:*
- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного дзюдо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию. *Воспитательные :*
- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Отличительные особенности.

Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fairplay»¹, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах - новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

¹Честная игра

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 11 лет. Набор детей осуществляется по желанию без учета предварительной подготовки.

Срок реализации программы -1 года.

Режим занятий:

1 год : 1 класс (понедельник, четверг) - 73 час, 5 класс (вторник, суббота) - 72 часа

Наполняемость учебной группы от 9 до15 человек

Условия набора детей: в группы принимаются все желающие заниматься в данном объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы и режим занятий: обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Формы подведения итогов программы

Программой "Основы спортивной борьбы « Самбо» предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) - в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Материально-техническое оснащение занятий. Для реализации дополнительной образовательной программы "Основы спортивной борьбы Самбо " необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты);
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи);
- скакалки.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Внедряя компетентностный подход в образовательное пространство объединения «Основы спортивной борьбы Дзюдо» можно выделить основные направления компетенции обучающихся и критерии их эффективности.

Предметные компетенции	Деятельность	Компетентностный подход	Формы отслеживания предметных компетенций
Технологические	Участие в тренировках,	Практические занятия, инструктаж	Педагогическое наблюдение, учет
Предметные компетенции	Деятельность	Компетентностный подход	Формы отслеживания предметных компетенций
	соревнованиях; многократное выполнение упражнений		результативности участия обучающихся в соревнованиях
Продуктивные	Адаптация программ к возрасту, концентрация внимания, организация учебного процесса	Практические занятия, беседы, индивидуальный подход к каждому, здоровьесберегающие технологии	Наблюдение
Интеллектуальная	Анализ приемов, изучение специализированной литературы, просмотр фильмов с боями лучших спортсменов	Консультирование, беседы, индивидуальные и групповые формы работы	Педагогическое наблюдение, учет результативности участия обучающихся в соревнованиях

Этап подготовки На этап подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

улучшение состояния здоровья и закаливание; коррекция недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
 - обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
 - развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
 - воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы проведения занятий: Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; культурно - массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Основные средства обучения: Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся познакомятся историей возникновения борьбы самбо;
- Учащиеся познакомятся с основами техники и тактики самбо;
- Учащиеся научатся различным боевым приемам;
- Учащиеся научатся владеть собственным телом;
- Учащиеся узнают правила проведения соревнования по самбо, особенности судейства.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

- Учащиеся научатся выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Учащиеся научатся адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность;
- Учащиеся получат возможность научиться определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- Учащиеся получат возможность осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- Учащиеся получат возможность выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

учебно-коммуникативные:

- Учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- Учащиеся научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Учащиеся получат возможность научиться координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- Учащиеся получат возможность аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные:

- Учащиеся научатся применять правила и пользоваться инструкциями;
- Учащиеся научатся использовать знаки, символы, схемы;
- Учащиеся научатся формулировать проблемы;
- Учащиеся получат возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи;
- Учащиеся получат возможность научиться строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные
- У учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- У учащихся могут быть сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности;
- У учащихся могут быть сформированы критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №36 им. Е.И. Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белореченский

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол №10

Утверждаю
И.о.директора МБОУ ООШ 36
_____ П.С.Степанова

**Календарно-тематическое планирование
Физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 145 часа

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель
Шумиков В.В. учитель
физической культуры

**Календарно-тематическое планирование
1 группа (1 класс) 73 часа**

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Формы контроля
			план	факт	
1.	Комплектование групп.	1	04.09		собеседование
2.	Комплектование групп.	1	07.09		опрос
3.	История развития борьбы самбо. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	11.09		собеседование
4.	Основные стойки: высокая и низкая	1	14.09		собеседование
5.	Основные стойки: высокая и низкая	1	18.09		собеседование
6.	Основные стойки: высокая и низкая	1	21.09		наблюдение
7.	Основные стойки: высокая и низкая	1	25.09		выполнение
8.	Основные стойки правосторонняя и левосторонняя, дистанция	1	29.09		наблюдение
9.	Основные стойки правосторонняя и левосторонняя, дистанция	1	2.10		выполнение
10.	Захваты:односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	1	5.10		наблюдение
11.	Захваты:односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	1	9.10		наблюдение
12.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	1	12.10		наблюдение
13.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	1	16.10		выполнение
14.	История возникновения и становления борьбы дзюдо. Дзюдо - наука об обороне, а не	1	19.10		собеседование
15.	История возникновения и становления борьбы дзюдо. Дзюдо - наука об обороне, а не	1	23.10		собеседование
16.	Само-страховка и страховка соперника	1	26.10		собеседование
17.	Само-страховка и страховка соперника	1	30.10		собеседование
18.	Основные способы страховки соперника при броске	1	2.11		наблюдение
19.	Основные способы страховки соперника при броске	1	6.11		выполнение
20.	Основные способы страховки соперника при броске	1	9.11		наблюдение
21.	Основные способы страховки соперника при броске	1	13.11		выполнение
22.	Основные способы страховки соперника при броске	1	16.11		наблюдение
23.	Основные способы страховки соперника при броске	1	20.11		выполнение
24.	Основные способы страховки соперника при броске	1	23.11		наблюдение
25.	Основные способы страховки соперника при броске	1	27.11		выполнение
26.	Основные способы страховки соперника при броске	1	30.11		наблюдение
27.	Основные способы страховки соперника при броске	1	4.12		выполнение
28.	Основные способы страховки соперника при броске	1	7.12		выполнение
29.	Основные способы страховки соперника при броске	1	11.12		наблюдение

30.	Основные способы страховки соперника при бооске	1	14.12		наблюдение
31.	Основные способы страховки соперника при броске	1	18.12		выполнение
32.	Основные способы страховки соперника при броске	1	21.12		наблюдение
33.	Основные удержания, направленные на обездвиживание. лежащего на спине	1	25.12		собеседование
34.	Основные удержания, направленные на обездвиживание. лежащего на спине	1	28.12		выполнение
35.	Обездвиживание соперника, лежащего на	1	11.01		наблюдение
36.	Обездвиживание соперника, лежащего на	1	15.01		наблюдение
37.	Переворот захватом двух рук переворот	1	18.01		наблюдение
38.	Переворот захватом двух рук переворот	1	22.01		выполнение
39.	Переворот захватом двух рук переворот	1	25.01		выполнение
40.	Переворот захватом руки и ноги изнутри	1	29.01		выполнение
41.	Заваливание задней подножкой	1	1.02		выполнение
42.	Заваливание задней подножкой	1	5.02		выполнение
43.	Заваливание задней подножкой	1	8.02		выполнение
44.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	1	12.02		наблюдение
45.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	1	15.02		наблюдение
46.	Удержание со стороны головы	1	19.02		наблюдение
47.	Удержание со стороны головы	1	22.02		наблюдение
48.	Удержание со стороны головы	1	26.02		выполнение
49.	Удержание верхом	1	29.02		выполнение
50.	Удержание верхом	1	4.03		выполнение
51.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	7.03		собеседование
52.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	11.03		собеседование
53.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	14.03		собеседование
54.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	18.03		Собеседование
55.	Гимнастика. УПР	1	21.03		наблюдение
56.	Гимнастика. УПР	1	25.03		наблюдение
57.	Подвижные игры	1	28.03		наблюдение
58.	Подвижные игры	1	1.04		наблюдение
59.	Подвижные игры	1	4.04		наблюдение
60.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	8.04		наблюдение
61.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено ИЗНУТРИ	1	11.04		наблюдение
62.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено ИЗНУТРИ	1	15.04		выполнение
63.	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	1	18.04		выполнение
64.	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	1	22.04		выполнение
65.	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	1	25.04		наблюдение
66.	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	1	29.04		наблюдение
67.	Бросок захватом руки на плечо	1	2.05		наблюдение

68.	Бросок захватом	1	6.05	наблюдение
69.	Приёмы самозащиты	1	9.05	наблюдение
70.	Приёмы самозащиты	1	13.05	наблюдение
71.	Приёмы самозащиты	1	16.05	выполнение
72.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	1	20.05	выполнение
73.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри		23.05	выполнение

**Календарно-тематическое планирование
1 группа (5 класс) 72 часа**

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Формы контроля
			план	факт	
1.	Комплектование групп.	1	05.09		собеседование
2.	Комплектование групп.	1	09.09		опрос
3.	История развития борьбы самбо. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	12.09		собеседование
4.	Основные стойки: высокая и низкая	1	16.09		собеседование
5.	Основные стойки: высокая и низкая	1	19.09		собеседование
6.	Основные стойки: высокая и низкая	1	23.09		наблюдение
7.	Основные стойки: высокая и низкая	1	26.09		выполнение
8.	Основные стойки правосторонняя и левосторонняя, дистанция	1	30.09		наблюдение
9.	Основные стойки правосторонняя и левосторонняя, дистанция	1	3.10		выполнение
10.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	1	7.10		наблюдение
11.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	1	10.10		наблюдение
12.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	1	14.10		наблюдение
13.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	1	17.10		выполнение
14.	История возникновения и становления борьбы дзюдо. Дзюдо - наука об обороне, а не	1	21.10		собеседование
15.	История возникновения и становления борьбы дзюдо. Дзюдо - наука об обороне, а не	1	24.10		собеседование
16.	Само-страховка и страховка соперника	1	28.10		собеседование
17.	Само-страховка и страховка соперника	1	31.10		собеседование
	Само-страховка и страховка соперника	1	4.11		выполнение
18.	Основные способы страховки соперника при броске	1	7.11		наблюдение
19.	Основные способы страховки соперника при броске	1	11.11		выполнение
20.	Основные способы страховки соперника при броске	1	14.11		наблюдение
21.	Основные способы страховки соперника при броске	1	18.11		выполнение
22.	Основные способы страховки соперника при броске	1	21.11		наблюдение
23.	Основные способы страховки соперника при броске	1	25.11		выполнение
24.	Основные способы страховки соперника при броске	1	28.11		наблюдение
25.	Основные способы страховки соперника при броске	1	1.12		выполнение
26.	Основные способы страховки соперника при броске	1	5.12		наблюдение

27.	Основные способы страховки соперника при броске	1	9.12		выполнение
28.	Основные способы страховки соперника при броске	1	12.12		выполнение
29.	Основные способы страховки соперника при броске	1	16.12		наблюдение
30.	Основные способы страховки соперника при бооске	1	19.12		наблюдение
31.	Основные способы страховки соперника при броске	1	23.12		выполнение
32.	Основные способы страховки соперника при броске	1	26.12		наблюдение
33.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине	1	30.12		собеседование
34.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине	1	13.01		выполнение
35.	Обездвиживание соперника, лежащего на	1	16.01		наблюдение
36.	Обездвиживание соперника, лежащего на	1	20.01		наблюдение
37.	Переворот захватом двух рук переворот	1	23.01		наблюдение
38.	Переворот захватом двух рук переворот	1	27.01		выполнение
39.	Переворот захватом двух рук переворот	1	30.01		выполнение
40.	Переворот захватом руки и ноги изнутри	1	3.02		выполнение
41.	Заваливание задней подножкой	1	6.02		выполнение
42.	Заваливание задней подножкой	1	10.02		выполнение
43.	Заваливание задней подножкой	1	13.02		выполнение
44.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	1	17.02		наблюдение
45.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	1	20.02		наблюдение
46.	Удержание со стороны головы	1	24.02		наблюдение
47.	Удержание со стороны головы	1	27.02		наблюдение
48.	Удержание со стороны головы	1	2.03		выполнение
49.	Удержание верхом	1	5.03		выполнение
50.	Удержание верхом	1	9.03		выполнение
51.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	12.03		собеседование
52.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	16.03		собеседование
53.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	19.03		собеседование
54.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	1	23.03		собеседование
55.	Гимнастика. УПР	1	26.03		наблюдение
56.	Гимнастика. УПР	1	30.03		наблюдение
57.	Подвижные игры	1	2.04		наблюдение
58.	Подвижные игры	1	6.04		наблюдение
59.	Подвижные игры	1	9.04		наблюдение

60.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	13.04		наблюдение
61.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	16.04		наблюдение
62.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	20.04		выполнение
63.	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	1	23.04		выполнение
64.	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	1	27.04		выполнение
65.	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	1	30.04		наблюдение
66.	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	1	4.05		наблюдение
67.	Бросок захватом	1	7.05	наблюдение	
68.	Приёмы самозащиты	1	11.05	наблюдение	
69.	Приёмы самозащиты	1	14.05	наблюдение	
70.	Приёмы самозащиты	1	18.05	выполнение	
71.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	1	21.05	наблюдение	
72.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	1	25.05	выполнение	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений (Приложение 1).

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет *физическая подготовка*. Система физической подготовки включает в себя методы воспитания физических качеств.

Развитие силы.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением. Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. Упражнения выполняются со штангами, гирями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у дзюдоиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу и удерживают ее до предела.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. Для развития способности применять силу в поединке можно применять следующие разновидности схваток: Схватки с физически сильным, но менее опытным противником. Схватки «игрового характера»; схватки на броски с падением; схватки на использование усилий партнера; схватки на сохранение статистических положений; выполнение бросков с разбега; схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Развитие выносливости

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами на отдых.

Переменный метод отличается от интервального тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил. Дзюдоистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера).

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуются схватки в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Дзюдоист должен сам распределить силы на этот срок.

Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае дзюдоист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Схватка с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Схватка на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях.

Развитие быстроты

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Соотношение силы мышц и развивающей массы. Упражнения выполняются с меньшей нагрузкой, но с максимальной быстротой. Затем, многократно выполняя упражнение, доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Метод выполнения упражнения с затруднением. Предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений с перемещением большей массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой.

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени, в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 12 мин).

Интервальный метод. Самбисту предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин в быстром темпе с интервалом в 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин). От занятия к занятию промежутки схваток с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени схватки. Самбисту предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Для развития ловкости самбиста нужно: совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители; совершенствовать способность координировать различные движения. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером и специальные упражнения (имитационные, простейшие формы борьбы, упражнения «на мосту»).

Развитие гибкости

Гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения, изменяя захваты, изменяя положение противника, снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника, изменяя точку приложения усилия, изменяя структуру действия.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Самбо характеризуется большим объемом техникотактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо (Приложение 2).

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Такие действия принято называть «*тактической подготовкой*». Рассмотрим виды тактической подготовки.

Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)		
Подавление	Маскировка	Маневрирование
физическое	угроза	изменяя свое положение
техническое	вызов	изменяя положение противника
психологическое		используя движение противника
тактическое		

Исходя из цели занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к изучению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удастся сформировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность выполнения, необходимую методическую литературу.

Основные средства тренировки самбиста Упражнения бывают:

1. Основные

□ Координационные:

А) На технику:

- приемы
- защиты

Б) на тактику:

- подавление
- маскировка (угроза, вызов)
- маневрирование

- Кондиционные:
- А) специальная физическая подготовка:
 - на силу
 - на выносливость
 - на быстроту
 - на ловкость - на гибкость
- Б) специальная психологическая подготовка:
 - моральные
 - волевые

2. Вспомогательные:

- Подготовительные:
- А) Общие
 - физической подготовки (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость)
 - психологической подготовки (моральной волей)
- Б) Специальные
 - для техники (приемов, защит)
 - для тактики (подавление, маневрирование, маскировка)
- Строевые:
- А) Строевые приемы
- Б) Построения и перестроения
- В) Передвижения
- Г) Размыкания и смыкания
- Рекреационные:
- А) Активные
- Б) Пассивные

Система основных упражнений самбо

Техника					
Приемы нападения			Приемы защиты		
Броски	Сковывания	Удары	Руками	Ногами	Туловищем
- руками	- удержания	- руками	-контрудар	- уход	- уклон
- ногами	- болевые	- ногами	- подставка	- приседание	- нырок
- туловищем	- удушающие	- туловищем	- отбив	- вставание	- поворот
			- блок	- контрудар	- падение
			- захват	- подставка	- подставка
				- отбив	- отбив
				- блок	- блок
				- отжимание	- сбивание
				выскальзывание	- отжимание
				- сбивание	

Формы подведения промежуточных итогов и итогов работы по программе

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*.
- Участие в соревнованиях различного уровня по самбо - *промежуточная аттестация (декабрь)*.
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся, открытые занятия - *итоговая аттестация (апрель)*.

Для педагога

1. Борьба дзюдо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба дзюдо. Правила соревнований. - Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЬИ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. Дзюдо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Дзюдо. Техника борьбы лежа. Защита. - Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Дзюдо. Техника борьбы лежа. Нападение. - Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. Система дзюдо. - Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. - Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-дзюдоиста. - Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. - Москва. РГАФК, 1996.

Для учащихся

1. Лукашов М.Н. Родословная Дзюдо. - М.: ФиС, 1986.
2. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
3. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

Дата проведения	Здоровье сберегающее воспитание	Гражданско-патриотическое воспитание	Духовно-нравственно воспитание,	Художественно-эстетическое (культуротворческое) воспитание
	<p><u>Цель:</u> использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации обучающимся значимости физического и психического здоровья человека, воспитание</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; - обучить правилам безопасного поведения на улицах и дорогах, правилам ОБЖ. 	<p><u>Цель:</u> формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование патриотических чувств и сознания учащихся на основе исторических ценностей; - сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, край, семью; - воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов; - воспитание любви к своей Родине, родному краю, городу, к истории, культуре, традициям места проживания; - формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям; - изучение истории своей семьи, школы, района, города, края, культуры народов мира. 	<p><u>Цель:</u> формирование у учащихся понимания смысла и ценности человеческого существования.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у учащихся: <ul style="list-style-type: none"> - нравственную культуру миропонимания; - представления о «толерантности», «миролюбии», «гражданском согласии», «социальном партнерстве» и противостоянии «социальной агрессии», «межнациональной розни», «экстремизму», «терроризму» на этнической, религиозной, культурной или идейной почве; - уважительного отношения к человеку труда, понимания ценности труда и творчества для личности, общества и государства; - представления об институте семьи, семейных ценностях, традициях. 2. Воспитание: <ul style="list-style-type: none"> - доброго отношения к родителям, старшим и пожилым людям, сверстникам; - добросовестного отношения к труду, к своим обязанностям, к общественным поручениям; - умения адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и успехам своих сверстников 3. Привитие чувства товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки. 	<p><u>Цель:</u> формирование эстетического вкуса, общей культуры учащихся, поиск своей творческой индивидуальности.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие индивидуальных художественно-творческих способностей и талантов учащихся; - эстетического вкуса, чувства красоты, эмоциональное развитие учащихся; - приобщение к миру искусства; - развитие способности художественного видения мира.

Сентябрь

1-я неделя	Инструктаж по технике безопасности			Подготовка к участию в выставке творческих работ учащихся в рамках акции «День открытых дверей»
2-я неделя		Урок гражданственности и патриотизма, посвященный международному Дню мира		
3-я неделя	Беседы о правилах дорожного движения, Викторина по ПДД «Осторожно, дети!»			
4-я неделя			Беседа «Любимый учитель»	

Октябрь

1-я неделя			Беседа-диспут «Молодым везде у нас дорога, старикам везде у нас почет»	
2-я неделя		Беседа, презентация «Освобождение Краснодарского края от немецко-фашистских захватчиков»		
3-я неделя	Беседы о профилактике вирусных заболеваний			
4-я неделя				

Ноябрь

1-я неделя		Беседа «День народного единства», Викторина «В единстве наша сила!»		
2-я неделя				Подготовка к участию в выставке детских работ «День матери»
3-я неделя			Видео-журнал «Образ женщины в культуре народов»	

			Кубани»	
4-я неделя	Беседы о безопасности труда			
Декабрь				
1-я неделя				Подготовка к участию в выставке творческих работ учащихся «Новогодняя Рождественская ярмарка»
2-я неделя			Викторина «Новогодняя сказка»	
3-я неделя				
4-я неделя	Беседы о пожарной безопасности			
Январь				
2-я неделя			Видео-презентация «С Рождеством Христовым!»: история и традиции праздника.	Игровая программа «Старый Новый год»
3-я неделя		«Герои земли Белореченской» - мероприятие, посвященное освобождению Белореченского района от немецких захватчиков		
4-я неделя	Профилактическая беседа «Осторожно – лед!»			
Февраль				
1-я неделя	Беседа «Сортируй отходы – береги природу»			Подготовка к участию в выставке детских работ «Воинский долг – честь и судьба».
2-я неделя				
3-я неделя		Игры и конкурсы для мальчиков		

		«Самый сильный, самый ловкий».		
4-я неделя			Развлекательная программа «Веселая Масленица»	
Март				
1-я неделя			Конкурсная программа к 8 Марта для девочек	Подготовка к участию в конкурсе «Наследники традиций»
2-я неделя				
3-я неделя	Беседы по антитеррористической безопасности			
4-я неделя				
Апрель				
1-я неделя				«Веселый Ералаш» - развлекательная викторина, посвященная Дню смеха
2-я неделя		Беседа, видео презентация «Первый человек в космосе»		
3-я неделя	Познавательная викторина «В здоровом теле – здоровый дух»			
4-я неделя		Просмотр видео хроники военных лет, дискуссия «Этот день мы приближали как могли»		
Май				
1-я неделя				
2-я неделя	Профилактическая беседа «Осторожно, насекомые!»			

3-я неделя	Профилактическая беседа «Опасное солнце»			Подготовка к участию в итоговой выставке детских работ
4-я неделя			Беседа-дискуссия «Международный день защиты детей».	