

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

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета
«30 августа» 2023 год
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ МО Динской район
СОШ № 28 им. И.И. Яценко

_____ И.В. Шмуйло

от «30 августа» 2023 г.

Приказ № 205-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И КТП
«Борьба Самбо»**

_____ **2023-2024 учебный год** _____

_____ **10 класс** _____

Составил: учитель физкультуры А.А. Козлов

Село Первореченское

2023 г.

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 обороной 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.
- развить 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 патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа разработана для МБОУ МО Динской район СОШ № 28 ориентирована на детей 15-16 лет без специальной подготовки.

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.

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.

Обучения в подготовительной группе:

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.

Участие в районных соревнованиях.

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.

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
10 класс**

| № урока | Содержание занятий | Кол-во часов | | | Универсальные учебные действия (УУД), |
|------------|---|-----------------|-------------|---------------------------|--|
| | | | 10 класс | Оборудование | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | | | | Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движения. |
| 1. | Т.Б. Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки (Самостраховка и. п. –основная стойка. Падение вперёд на бок кувырком. Самостраховка и.п.-основная стойка. Падение вперёд на руки прыжком). | 1 | 06.01 | Ковер самбо маты. Татами. | Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо. |
| | Техническая подготовка. | | | | |
| 2. | Закрепление приёмов Самбо, изученных на предыдущих этапах подготовки | 1 | 13.09 | Ковер самбо маты. Татами. | Демонстрировать самостоятельное выстраивание индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе. |
| 3. | Совершенствование приёмов Самбо, изученных на предыдущих этапах подготовки | 1 | 20.09 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, бросков самбо |
| 4. | Закрепление бросков Самбо, изученных на предыдущих этапах подготовки | 1 | 27.09 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, бросков самбо |
| 5. | Совершенствование бросков Самбо, изученных на предыдущих этапах подготовки. | 1 | 04.10 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, бросков самбо |

| | | | | | |
|------------|--|----------|-------|---------------------------|--|
| 6. | Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении | 1 | 11.10 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 7. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении | 1 | 18.10 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 8. | Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: с повышением высоты падений | 1 | 25.10 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 9. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: с повышением высоты падений | 1 | 08.11 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 10. | Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: на точность приземления | 1 | 15.11 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 11. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: на точность приземления | 1 | 22.11 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 12. | Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги.) | 1 | 29.11 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 13. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги) | 1 | 06.12 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 14. | Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). | 1 | 13.12 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 15. | Закрепление приёмов самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). | 1 | 20.12 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |

| | | | | | |
|------------|---|----------|-------|---------------------------|--|
| 16. | Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. | 1 | 27.12 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки |
| 17. | Использование упражнений в парах и тройках | 1 | 10.01 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, упражнения в парах тройках |
| 18. | Закрепление упражнений в парах и тройках. | 1 | 17.01 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, упражнения в парах тройках |
| 19. | Закрепление приёмов Самбо в положении лёжа | 1 | 24.01 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, приемов самбо в положении лежа |
| 20. | Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа | 1 | 31.01 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, приемов самбо в положении лежа |
| 21. | Ознакомление с приёмами Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа | 1 | 07.02 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов |
| 22. | Разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа | 1 | 14.02 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов |
| 23. | Ознакомление с приёмами Самозащиты: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног | 1 | 21.02 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов |
| 24. | Разучивание приёмов Самозащиты: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног | 1 | 28.03 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов |

| | | | | | |
|------------|---|----------|-------|---------------------------|--|
| 25. | Разучивание приёмов Самозащиты: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног | 1 | 06.03 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов |
| 26. | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | 13.03 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от обхватов |
| 27. | Совершенствовать освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | 20.03 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от обхватов |
| 28. | Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем | 1 | 03.04 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов за шею |
| 29. | Совершенствовать освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем | 1 | 10.04 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов за шею |
| 30. | Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 | 17.04 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов за шею |
| 31. | Совершенствовать освобождение от захватов за шею (попыток удушений) поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 | 24.04 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки, освобождение от захватов за шею |
| 32. | Игры-задания. Схватки по заданию в парах | 1 | 08.05 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки). Сформированность морально-волевых качеств и спортивной этики. |
| 33. | Игры-задания. Схватки по заданию в группах занимающихся. | 1 | 15.05 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки). Сформированность морально-волевых |

| | | | | | |
|------------|---|----------------|-------|---------------------------|--|
| | | | | | качеств и спортивной этики. |
| 34. | Игры-задания. Моделирование ситуаций самозащиты | 1 | 22.05 | Ковер самбо маты. Татами. | Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки). |
| | итого | 34 часа | | | |
| | | | | | |

Содержание

Тема: 1 Основы знаний.

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 патриотическому 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. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. 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, противходом, 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 (скакалкой).
- 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 "Фаир-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-so-sportsmenami#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.