

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

**Сборник конспектов занятий
для самбистов 3-го года обучения
по образовательной программе «Самбо и дзюдо»**

Составили:

Гаврилов Виктор Владимирович,
Кайгородов Олег Сергеевич,
Теренин Павел Викторович,
Асадова Айнура Вахидовна,
Данилова Ирина Геннадиевна,
педагоги дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2022

Введение

Одним из наиболее важных направлений детского объединения «Самбо и дзюдо» МБУДО «ДДТ» является сохранение и укрепление психологического и физического здоровья детей.

Цель работы - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой, воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности как элемента здорового образа жизни обучающихся, сохранение и укрепление здоровья при использовании в процессе занятий и внеурочной деятельности национальных игр и национальных видов спорта.

Основные задачи:

- выработать у обучающихся умения использовать средства физической культуры для отдыха и досуга, для укрепления здоровья, для противостояния стрессам, формировать представления о престижности высокого уровня здоровья.
- закрепить потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта,
- формировать адекватную самооценку, воспитывать такие нравственные и волевые качества личности, как коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работы в ДДТ включает в себя следующие виды деятельности:

- мониторинг состояния физического развития детей;
- пропаганду здорового образа жизни через занятия, внеклассную, досуговую, деятельность, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ДДТ;
- воспитание будущих родителей и психолого-педагогическое просвещение взрослых в области семейного досуга через участие в спортивных мероприятиях;
- формирование привычки спортивного досуга и внимания к своему здоровью, как семейной ценности.

Состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых находятся дети (безопасность пребывания в ДДТ, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность и температурный режим помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения. У нас нет детей, которые относятся к специальной медгруппе.

В реализации программы третьего года обучения осуществляется социально значимый проект «Самбо». САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый

образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться.

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В сборнике представлены конспекты занятий для обучающихся 3-го года обучения по программе «Самбо и дзюдо».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
по теме «Бросок подхват под одну ногу»

Образовательная программа
«Самбо и дзюдо»

Возраст детей – 11-12 лет

Составили:

Гаврилов Виктор Владимирович,
Кайгородов Олег Сергеевич,
Теренин Павел Викторович,
Асадова Айнура Вахидовна,
Данилова Ирина Геннадиевна,
педагоги дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2021

Дата проведения: 08-12.11.2021

Общая продолжительность занятия: 80 минут

Контингент: обучающиеся 3 года обучения

Место проведения: спортзал МБУДО «ДДТ»

Тема: Бросок подхват под одну ногу.

Цель занятия: изучения и отработка броска подхват под одну ногу.

Задачи занятия:

- совершенствование техники броска;

- совершенствование выполнения подготовительных упражнений для выполнения броска подхват под одну ногу.

Инвентарь: борцовский ковер

Структура занятия:

1. Организационный этап – 2 мин.

2. Разминка – 23 мин.

3. Изучение новых знаний – 15 мин.

4. Практическая работа – 30 мин.,

5. Закрепление полученных знаний, умений – 8 мин.

6. Подведение итогов и рефлексия – 2 мин.

Ход занятия:

Этап	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационный этап	Построение, приветствие. Постановка задания на занятия	2 мин.	Нахождение на ковре только в спортивной форме
Разминка	Бег	3 мин.	Легкий бег в среднем темпе
	Беговые упражнения Приставные шаги Бег спиной вперед Бег с вращениями Бег со сменой направления Ускорения	5 мин.	Частота работы ног Скручивание таза Попеременно через правое и левое плечо Реакция на сигнал моментальная Выполнять в максимальном темпе
	Суставная разминка Вращения шей, кистей Круговые вращения руками	5 мин.	Внимание уделяется качеству выполнения упражнений. Разминка идет сверху вниз, от

	<p>Вращения туловищем</p> <p>Наклоны</p> <p>Вращения голеностопными и коленными суставами и др.</p>		ГОЛОВЫ К НОГАМ.
	<p>Спецупражнения:</p> <p>Шпагат</p> <p>Борцовский мост</p> <p>Выпады</p> <p>Стойка на голове</p> <p>Перекидки, забегания</p>	5 мин.	Контролировать частоту выполнения и следить, чтобы спортсмены не мешали друг другу
	<p>Специальные акробатические упражнения в движении вдоль ковра:</p> <p>Кувырки вперед и назад, со стойкой на руках</p> <p>Кувырки со страховкой</p> <p>Передвижения ползком</p> <p>Прыжки с колен на ноги</p> <p>Подъем разгибом</p> <p>Кувырки в длину и в высоту</p> <p>Ходьба на руках</p>	5 мин.	<p>Контроль правильности исполнения</p> <p>Контроль техники безопасности</p>
Изучение новых знаний	<p>Объяснение новых упражнений</p> <p>Перед выполнением броска подхват под одну ногу рассмотреть положение противника, пытающегося провести бросок с захватом ноги.</p> <p>Выполнение броска подхват под одну ногу после зацепа изнутри.</p> <p>Выполнение броска подхват под одну ногу с падением после захода за соперника</p>	15 мин.	<p>Обратить внимание на следующее:</p> <p>Плотность захвата</p> <p>Положение маховой ноги</p>

Практическая работа	Отработка техники выполнения новых упражнений	30 мин.	Обратить внимание на дальнейшее использование этих упражнений в данном виде спорта.
Закрепление полученных знаний, умений	В парах борьба за захват	5 мин.	Задача взять захват и удержать его в течении 5 секунд
	Подкачка: отжимания, пресс	3 мин.	Темп средний, без рывков, дыхание ровное
Подведение итогов и рефлексия	Подведение итогов занятия	2 мин.	Отметить ошибки, похвалить лучших

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
по теме: «Прием «Задняя подножка»»

Образовательная программа
«Самбо и дзюдо»

Составил:
Гаврилов Виктор Владимирович,
Кайгородов Олег Сергеевич,
Теренин Павел Викторович,
Асадова Айнура Вахидовна,
Данилова Ирина Геннадиевна,
педагоги дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2021

Дата проведения: 6-10.12.2021.

Время проведения: 15 ч.10 мин.

Продолжительность: 40 минут.

Место проведения: ДДТ.

Участники: обучающиеся д/о «Самбо и дзюдо», 3 год обучения.

Возраст детей: 11-12 лет.

Тема: «Прием «Задняя подножка»

Цель: Организовать деятельность обучающихся по восприятию, осмыслению и первичному закреплению знаний и навыков по выполнению приема «Задняя подножка».

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать формированию умений и навыков выполнения приема «Задняя подножка».
- Совершенствование тактико-технических действий обучающихся.

Развивающая:

Развитие быстроты двигательной реакции, маневренности, скоростно-силовых качеств самбистов.

Воспитательная: Воспитание решительности, ловкости, смелости, инициативности, волевых качеств в условиях учебной схватки.

Оборудование: зал борьбы самбо ДДТ.

Методы: показ, наглядного восприятия, тренировочная работа, словесный (монологический, диалогический), текущий инструктаж, спарринг, самоконтроль, самооценка.

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная, парная.

Тип занятия: Изучение и первичное закрепление нового материала.

Структура занятия:

1. Организационный этап – 2 мин.
2. Разминка – 14 мин.
3. Изучение новых знаний – 7 мин.
4. Практическая работа – 10 мин.,
5. Закрепление полученных знаний, умений – 5 мин.
6. Подведение итогов и рефлексия – 2 мин.

Подготовительный этап (до начала занятия):

Проветривание помещения.

I. Организационный этап – 2 мин.

Цель, которая должна быть достигнута обучающимися: готовность детей к учебной деятельности, доброжелательность, формулирование задач занятия.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом: создать атмосферу дружелюбия, позитивного эмоционального фона.

Задачи: мотивировать обучающихся на включение в деятельность.

Метод: словесный.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p><i>Дети строятся в линейку.</i></p> <p>Предполагаемый ответ (П.о.): Научиться выполнять прием «задняя подножка»</p>	<p><i>Педагог встречает обучающихся, командует построение. Проверяет количество присутствующих обучающихся. Контроль готовности к занятию</i></p> <p>Педагог (П): Тема сегодняшнего занятия – «Задняя подножка», сформулируйте задачу занятия на сегодня.</p>	<p>Результат: Быстрое включение детей в учебную деятельность</p>

II. Разминка – 14 мин.

Цель, которая должна быть достигнута обучающимися: включение в учебную деятельность, подготовить организм к занятию, во избежание получения травмы.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом: мотивировать на качественную разминку.

Задачи: размять суставы, разогреть все мышцы.

Методы: тренировочная работа.

<p><i>Обучающиеся выполняют упражнения:</i></p> <p>Ходьба, бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, на пятках, - на внутренней стороне стопы, - «гусиным шагом», приставным шагом, - спиной вперед, - с поворотами на 360°, - с высоким подниманием бедра, - с захлестыванием голени, - с прыжками с вращением на 360°, - с ускорением, <p>Кувырки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед, назад, - через плечо, - «колесо», - кувырок-полет, в парах <p>Общеразвивающие и специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в положении стоя, - в положении лежа на ковре, - в партере, - в положении на мосту, - стретчинг. 	<p><i>Педагог организует разминку, проводит текущий инструктаж, обращает внимание на правильность выполнения упражнений.</i></p> <p><i>Контролирует правильность выполнения упражнений, следит за правильностью дыхания и постепенным увеличением амплитуды движений.</i></p>	<p>Результаты: подготовка организма к тренировке, разогрев мышц</p>
---	---	---

III. Изучение новых знаний – 7 мин.

Цель, которая должна быть достигнута обучающимися: освоить прием «Задняя подножка».

Цель, которая должна быть достигнута педагогом: способствовать формированию умений и навыков по выполнению приема «задняя подножка»

Задачи: познакомить детей с понятием «задняя подножка» и различными вариантами выполнения приема.

Методы: монологический, диалогический, показ, наглядного восприятия.

<p><i>Слушают.</i></p> <p><i>Внимательно слушают теоретическую часть нового материала, обращают внимание на показ педагога.</i></p> <p>П.о.: Прием может быть использован, когда у соперника центр тяжести перенесен на носочки.</p> <p>П.о.: Толкнуть или потянуть за собой соперника.</p> <p>П.о.: С захватом пояса, куртки на спине, воротника, проймы.</p>	<p>П.: Сегодня мы изучим новый прием «задняя подножка»</p> <p><i>Объясняет правильное выполнение нового приема, уточняет детали. Наглядно демонстрирует правильное выполнение, акцентирует внимание на:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- работе ног;- работе рук;- выполнение полного приема. <p><i>Озвучивает возможные ошибки при исполнении.</i></p> <p><i>Организует беседу:</i></p> <p>П.: При каких обстоятельствах лучше воспользоваться этим приемом?</p> <p>П.: Как спровоцировать соперника перенести центр тяжести на носочки?</p> <p>П.: С какими захватами возможно выполнить этот прием?</p> <p>П.: Верно. Сегодня разберем захват за воротник, с другими захватами мы поработаем на следующих занятиях.</p>	<p>Результат: формирование умений и навыков приема «задняя подножка»</p>
---	--	---

IV. Практическая работа – 10 мин.

Цель, которая должна быть достигнута обучающимися: умение выполнять и применять на практике прием «задняя подножка».

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- обеспечение условий для выполнения обучающимися самостоятельной практической работы;
- отслеживание специфики работы каждого обучающегося.

Задача: организация парной работы по приобретению навыка выполнения изученного приема, по применению его на практике.

Методы: тренировочная работа, наглядного восприятия, текущий инструктаж, самоконтроль.

<p><i>Отработка приема «задняя подножка» в парах</i></p> <p><i>Предельно собранны при исполнении нового приема, выполняют прием, слушают замечания, исправляют ошибки</i></p>	<p>П.: Разбиваемся в парах, отрабатываем прием «задняя подножка» с захватом за воротник.</p> <p><i>Проверяет правильность исполнения приема. Указывает типичные ошибки, делает замечания.</i></p>	<p>Результаты: выполнение приема по очереди в парах приобретение навыка выполнения приема «задняя подножка».</p>
<p>У. Закрепление полученных знаний, умений – 5 мин.</p> <p>Цель, которая должна быть достигнута обучающимися: закрепить знания по теме «Задняя подножка»; применение в учебно-тренировочной борьбе.</p> <p>Цель, которая должна быть достигнута педагогом: организовать учебно-тренировочную борьбу, для применения приема «задняя подножка» в борьбе.</p> <p>Задача: умение применить изученный прием.</p> <p>Методы: спарринг, самоконтроль, текущий интстуктаж.</p>		
<p><i>Обучающиеся разбиваются в парах. Выполняют задание по очереди.</i></p>	<p><i>Предлагает разбиться на пары, имитировать борьбу.</i></p> <p>П.: Задание: первый номер в паре – выполняет прием «задняя подножка», второй – двигается без сопротивления.</p> <p><i>Проверяет правильность исполнения приема. Указывает типичные ошибки, делает замечания.</i></p>	<p>Результаты: применяют прием, закрепляют полученные знания</p>
<p>УІ. Подведение итогов и рефлексия - 2 мин</p> <p>Цель, которая должна быть достигнута обучающимися: дать оценку своей учебной деятельности.</p> <p>Цель, которая должна быть достигнута педагогом: подвести итог занятия, дать качественную характеристику работы группы на занятии.</p> <p>Задача: развивать умения осуществлять самооценку.</p> <p>Методы: диалогический, самооценка.</p>		
<p>П.о.: прием «задняя подножка»</p> <p>П.о.: с захватом воротника</p> <p><i>Ответы обучающихся</i></p> <p><i>Ответы обучающихся</i></p>	<p>П.: Назовите прием, который мы изучили и отрабатывали сегодня?</p> <p>П.: С каким захватом мы выполняли этот прием?</p> <p>П.: У кого за время борьбы прием получился более 5 раз?</p> <p>П.: Ребята, у кого прием получился меньше 5 раз?</p> <p><i>Выслушивает детей, поощряет за проделанную работу</i></p> <p><i>Дает оценку работы обучающихся.</i></p>	<p>Результаты: самооценка, получение информации о реальных результатах.</p>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
по теме «Развитие силы мышц рук, ног, пресса»

Образовательная программа
«Самбо и дзюдо»

Возраст детей – 11-12 лет

Составили:

Данилова Ирина Геннадиевна,
Гаврилов Виктор Владимирович,
Кайгородов Олег Сергеевич,
Теренин Павел Викторович,
Асадова Айнура Вахидовна,
педагоги дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2022

Занятие проводится в рамках дистантного обучения.

Обучающимся в день занятий по расписанию высылаются в группы ватсап информация по теме занятия.

Теоретический материал предоставляется для самостоятельного изучения, практическая часть (разминка и основная часть) проводится обучающимися самостоятельно на основе ранее изученного материала и направлена на совершенствование имеющихся способов действий.

Дата проведения: 7-13 февраля 2022 г.

Место занятий: квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

Участники: обучающиеся 11-12 лет, 3 г.об.

Продолжительность: 80 минут.

Тема: Развитие силы мышц рук, ног, пресса.

Тип занятия: учебное занятие по закреплению знаний и способов действий.

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (развитие силы мышц рук, ног, пресса).

Задачи занятия:

Обучающие:

- способствовать формированию и развитию умений и навыков по развитию силы мышц рук, ног, пресса;

- формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Развивающие:

- развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом;

- укрепление здоровья.

- коррекция недостатков физического развития.

Воспитательная:

- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

Инвентарь: гимнастический коврик; плед; ковёр и т.д.

Структура занятия:

1. Вводная часть. 10 мин.

2. Разминка: 10 мин.

3. Основная часть 60 мин.

Информация для обучающихся

1. Вводная часть

Информация для самостоятельного изучения:

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.

- Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта.
- Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми, дезинфицируйте гаджеты и рабочие поверхности.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Какие меры по профилактике коронавируса существуют?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.

- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
- На работе и дома регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульта, выключатели и дверные ручки).
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Расскажите детям о профилактике коронавируса.
- Часто проветривайте помещения.
- По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра при общении с коллегами, друзьями, родными и близкими.

Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.

Какие правила личной гигиены по профилактике коронавируса вы можете назвать?

Рекомендации ВОЗ для снижения риска заболевания коронавирусной инфекцией

- Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой - сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
- Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
- При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
- Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

2. Разминка

Самостоятельное выполнение разминки по памяти.

3. Основная часть

Самостоятельное выполнение упражнений по инструкции:

1. Стойка в положении «упор лежа по переменно на одной руке» – 5 серий по 10 сек.
На каждую руку



2. Складыш – 5 серий (сета) по 10 раз



3. Попеременный подъем ног из положения сидя на спине – 5 серий (сета) по 20 раз;



4. Отжимание.



Отжимания с разной постановкой рук.

каждый вариант отжиманий 3 серии по 10 раз.

5. Гиперэкстензия на полу («супермен») – 4 серии (сета) по 10 раз;



6. Приседание на одной ноге (попеременно меняя ноги) – 3 серии по 10 раз на каждую ногу;



7. «Заминка». Растяжка, упражнения на гибкость

Наклоны в разные стороны.

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

Наклоны вперед, касаясь руками пола.

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

Складка на полу.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

