

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 31 имени В.В. Толкуновой посёлка Родники муниципального образования Белореченский район

Принята на заседание педагогического совета от 30 августа 2022 года
Протокол № 1



Утверждаю
Директор MAOU СОШ №31
Мелихов Н.Л.
01 сентября 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

САМБО

Уровень программы:

Срок реализации программы:

Возрастная категория:

Форма обучения:

Вид программы:

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Пос.Родники, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения. Уровень освоения – базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. No 932;

- Федеральный закон от 04.12.2007 No329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. NBM-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816.

- Актуальность программы Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта. Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных школах в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо. Выбор данного вида борьбы «самбо» – определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя. Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное

проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований Невского района. Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Адресат программы: Данная программа составлена для учащихся 10-11 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

Объем и срок реализации программы:

Количество учебных часов, запланированных на период обучения- 170 часов. Группа детей 1 года обучения занимаются два занятия в неделю по 2 часа и одно занятие 1 час.

Условия набора:

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Условия формирования групп: На первый год обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. 1. Группы первого года обучения комплектуются из детей 10-11 лет в количестве 15 человек. В зависимости от возраста и класса обучения выделяются следующие этапы и периоды подготовки: На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения. На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы. Формы и режим занятий: Форма занятий – групповая, индивидуальная. Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо.

Режим занятий:

На первом году обучения занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2

академических часа и один раз в неделю 1 час т.е. 5 часов в неделю.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методы обучения Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Данная программа предполагает следующие формы занятий: Теоретические - Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал. Теоретико-практические Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с минилекции педагога с введением новых понятий, приемов, так и с индивидуального объяснения детям нового материала в процессе тренировки. Практические - На занятиях происходит получение практических навыков борьбы, применение полученных теоретических знаний на практике. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

- Соревнование. Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- Зачетные занятия. Материально-техническое оснащение программы Специально – оборудованное помещение, борцовский ковер, протекторы на стены, резиновые жгуты и петли, куклы для бросков, свисток, секундомер. Кадровое обеспечение программы Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей». Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольнопереводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Школа вправе осуществлять реализацию ДОП с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов,

обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через сеть «Интернет». Школа определяет набор электронных ресурсов, приложений, которые допускаются к использованию в учебном процессе. Школа информирует всех участников образовательного процесса о возможных механизмах использования ресурсов для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма;
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Ожидаемые результаты

обучающие будут знать:

2. - уровни контрольных нормативов
3. - технику выполнения бросков, захватов
4. - правила проведения соревнований по самбо

обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы самбо
 - применять приёмы самостраховки
5. - проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Педагогическая целесообразность:

Занятия на основе программы «Самбо» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в самбо, требует проявления самостоятельности в принятии решения. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не теряя контроля за своими действиями. 8 В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Самбо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Учебный план 1 год обучения – 170 часов.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
1. Основы знаний		итого		теория	
практика					
1.1	Вводное занятие		3		входной
1.2	История зарождения и развития самбо		3		фронтальный
2. Специальная физическая подготовка					
2.1	Формирование навыков самостраховки		5	16	индивид-ый
2.	Техника выполнения		2	20	индивид-ый

2	акробатических элементов				
2. 3	Техника выполнения удержаний		2	12	индивид-ый
2. 4	Техника выполнения переворотов		3	12	индивид-ый
2. 5	Техника выполнения боевых приёмов		5	18	индивид-ый
2. 6	Техника выполнения бросков		6	26	индивид-ый
3. Общая физическая подготовка					
3. 1	Развитие физических качеств		3	16	комбиниров-ый
4. Контрольные испытания				1	4
5.	Спортивные соревнования			11	
6.Итоговое занятие промежуточный					2
	Всего часов:	170	35	135	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения – 170 часов

1. Основы знаний.

1.1. Вводное занятие. Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

1.2. История зарождения и развития самбо Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1.Формирование навыков самостраховки Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо. Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

2.2 Техника выполнения акробатических элементов Теория. Получение

знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов. Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

2.3 Техника выполнения удержаний. Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо. Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

2.4 Техника выполнения переворотов. Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов. Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

2.5 Техника выполнения болевых приемов Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема. Практика. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

2.6 Техника выполнения бросков Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков. Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

4. Контрольные испытания.

Теория.

Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств На этапе НП важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными

требованиями, освоение теоретического раздела программы.

5. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

6. Итоговое занятие.

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные результаты:

ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;

обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;

развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;

совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

активность и самостоятельность в двигательной деятельности;

знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;

улучшение функционального состояния организма;

повышение физической и умственной работоспособности; Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях

проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.

высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;

развитие познавательных интересов и инициативы; развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Оценочные и методические материалы. Оценочные материалы: Система контроля реализации ДООП: В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы: - входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования; - текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения; 13 -промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика; - итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

Методические материалы:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для детей:

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.
3. Система САМБО А.А. Харлампиев.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. «Боевые искусства Востока».

Литература для преподавателя:

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Бка учителя начальной школы).
6. Красикова И.С, «Физкультура и спорт»; №3) 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.
7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.

8. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год. 9. Правила соревнований «Рукопашный бой», М., «Советский спорт», 2003. 17. «Сто уроков борьбы САМБО», М.