

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 имени участника Великой
Отечественной войны, «Заслуженного учителя школы РСФСР»
Владимира Вячеславовича Вяхирева посёлка Красного
муниципального образования Лабинский район

Принята на заседании
педагогического совета МОБУ СОШ № 30
им. В.В. Вяхирева посёлка Красного
Лабинского района
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 30 им. В.В.
Вяхирева посёлка Красного
Лабинского района
С.В. Караченцова
от «30» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год: 72 часа
Возрастная категория: от 7 до 13 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сасина Инна Юрьевна

пос. Красный, 2022

Пояснительная записка

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы «самбо» как вида спорта.

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

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, 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.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся на занятии от момента начала до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения за год борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на один год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Основной целью обучения самбо является ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.

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.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play»¹, а также укрепляют свое здоровье. 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 1-7 классы, с 7 лет до 13 лет, группой численностью не менее 12 человек.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). Программа выполняется за 1 год – 72 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа 45 минут).

Формы занятий. Занятия реализуются в следующих формах: - теоретическое; - практическое; - соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: - групповая; - индивидуально-групповая.

Методы обучения: - словесные (рассказ, объяснение); - наглядные (показ приемов); - практические (тренировка, самостоятельная работа).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу занятий по программе самбо, обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами. Ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе самбо. Будут знать правила проведения соревнований по самбо, разовьют выносливость, координацию движений, силу. Приобретут навыки борьбы, 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 дополнительной общеобразовательной программы: - соревнование - сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела.	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо.	2	2	
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка: 1) Упражнения в ходьбе и беге 2) Гимнастические упражнения 3) Исходное положение – «борцовский мост» 4) Упражнения для туловища 5) Упражнения с самбистским поясом (скакалкой)	20		3 3 1 1 8
5	Демонстрация базовых элементов: 1) Теория 2) Практика 3) Контрольные испытания и показательные выступления 4) Спортивно-развивающие игры	15	1 1	3 5 5
6	Совершенствование кувырков назад и вперед через плечо с самостраховкой.	2		2
7	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнера, руку.	2		2
8	Специально – подготовительные упражнения 1) Падение с опорой на руки 2) Падение с опорой на ноги 3) Падение с приземлением на колени 4) Падение на спину 5) Падение на живот	24	2	4 4 4 6 4
9	Специально подготовительные упражнения для бросков 1) Упражнения для выведения из равновесия 2) Упражнения для бросков захватом ног	6		2 2 2
	Всего	72	11	61

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Вводное занятие. Правила техники безопасности. (2 часа). Знакомство с детьми, ознакомление с задачами программы. ТБ и правила поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. (2 часа). Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. (1 час).
Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души.

Общая и специальная физическая подготовка. (18 часов)

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Упражнения в беге на месте и в передвижении. Упражнения в беге и ходьбе с правильным дыханием.

Гимнастические упражнения. Упражнения у опоры. Упражнения в движении с предметами художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку).

Исходное положение – «борцовский мост». Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Упражнения для туловища. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах за счет упражнений на растягивание. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки в длину. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Демонстрация базовых элементов. (15 часов)

Теория. Рассказ об основных стойках и захватах самбиета: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Контрольные испытания и показательные выступления. Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки и технических элементов. Соревнования по физической подготовке и элементам гимнастики (с предметами и без). Тест: гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя. Тест: сила мышц ног: прыжок в длину с места. Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног.

Спортивно-развивающие игры. Значение победы и поражения в спортивных играх. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять позы и дистанции. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при одноименных захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование

умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных положений.

Совершенствование кувырков назад и вперед через плечо с самостраховкой. (2 часа) Кувырки вперед и назад через плечо с самостраховкой. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.

Изучение самостраховки на спину и на бок через партнера, руку. (2 часа) Самостраховка при падении на спину и бок через партнера. Самостраховка при падении на спину и бок через руку.

Специально-подготовительные упражнения. (24 часа). Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста.

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки. Перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера. Падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу). Прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки. Прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено). Прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами). Передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад). Падение назад через партнера, стоящего на четвереньках. Падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки.

Специально подготовительные упражнения для бросков (6 часов).

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, 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 проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной 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 на уровне: моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Организационные формы тренировочных занятий:

индивидуальная форма – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.

групповая форма – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.

фронтальная форма – группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.

самостоятельные занятия – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по **общей физической подготовке** и **специальные занятия**.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. **Подготовительная часть – разминка** – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. **Основная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3. **Заключительная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Развивающая деятельность. В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- борцовский мат;
- спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гантели разного веса, медицинские весы, гимнастические скамейки, напольное гимнастическое бревно);
- музыкальная колонка.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- - учебно-программная литература для педагога;
- - средства наглядности: плакаты.
- - аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Харлампиев А.А. - Система самбо, «Файр-пресс», Москва 2014 г.
2. Галочкин Г.П. - Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
3. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977.
4. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 1986.
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005.
7. Табаков С.Е., Елиссеев С. Е., Конаков А.В., М. Советский спорт, 2013 Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

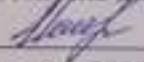
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей практических
дисциплин МОБУ СОШ № 30 им. В.В.
Вяхирева посёлка Красного
Лабинского района
От 30 августа 2022 года № 1

 Бушман М.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Скрылева И.Ю.
30 августа 2022 года