

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 ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации: 1 год: 34 часа  
Возрастная категория: от 7 до 8 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная

**Разработчик:**  
Учитель физической культуры  
Скрылева Ирина 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.

Общеобразовательная общеразвивающая программа внеурочной деятельности по «самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней четко прописаны требования к обучающимся на занятия 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** обучению 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»<sup>1</sup>, а также укрепляют свое здоровье. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находится 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 класс, с 7 лет до 8 лет.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).** Программа выполняется за 1 год – 34 часа.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (длительность академического часа 45 минут).

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

**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 самообороны, 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:** -сдача контрольных нормативов.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела.	Рабочая программа
		всего
1	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Правила техники безопасности.	1
2	Общеподготовительные упражнения	8
3	Акробатика	4
4	Специально-подготовительные упражнения	14
5	Специально-подготовительные упражнения для бросков	7
<b>Всего</b>		<b>34</b>

### Содержание дополнительной общеобразовательной программы

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки (1 ч).* Общая характеристика физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Правила техники безопасности.

*Общеподготовительные упражнения (8 ч).* Разминка самбиста. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для мышц и суставов туловища, шеи, рук и ног. Использование упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с партнером: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа. Упражнения в положении на «борцовском мосту». Упражнения в положении лежа на ковре: на спине-перекладывание, выжимание, перекачивание, поднимание. Упражнения со скакалкой.

*Акробатика (4 ч).* Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на руках, на голове и т.д. Седы: ноги вместе, углом, в группировке, на пятках, ноги врозь. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо). Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; вперед прыжком (длинный).

*Специально – подготовительные упражнения (14 ч).* Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 гр., прыжок вперед с приземлением на руки и грудь. Прыжок в длину с места на две ноги, прыжок с высоты с приземлением на две или одну ногу, кувырок назад с выпрямленными ногами. Кувырок назад на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено; передвижения на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах, садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы. Падение на бок. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Из положения сидя (упор присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение назад через партнера, стоящего на четвереньках. Лежа на животе:

захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (тоже с боку на бок). Из положения стоя на коленях руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом руки в стороны.

**Специально-подготовительные упражнения для бросков (7 ч).** С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. 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. Передвижение вперед с выпадами в сторону. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

### 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.

**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, 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., Елисеев 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.

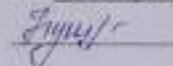
### **СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания методического объединения учителей практических дисциплин МОБУ СОШ № 30 им. В.В.

Вяхирева посёлка Красного

Дабинского района

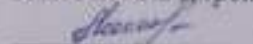
От 30 августа 2022 года № 1



Бушман М.И.

### **СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

 Скрылева И.Ю.

30 августа 2022 года