

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Вашкинского муниципального округа
«Вашкинская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

№ 1 от 27.08.2024 г.

ПРИНЯТО

Протокол

педагогического совета

№ 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 127-ОД

от 29.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо в школу»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор: Ткачева Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

с.Липин Бор
2024 г.

Содержание

Содержание	2
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации	9
3. Список используемой литературы и интернет ресурсов	12

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой разработки программы являются следующие документы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Актуальность

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. 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. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия борьбой самбо способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Актуальность заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях школьной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо в школу» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **стартовому уровню** обучения.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий борьбой самбо. Наполняемость в группе от 10 до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Условия набора и формирования групп:

При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности. В течение всего периода освоения программы проводится сдача контрольных нормативов

Режим: занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, 136 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основным элементам борьбы самбо на уровне учащихся 7-11 лет.

Задачи программы:

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, ответственность.
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.
3. Способствовать формированию привычки здорового образа жизни по средствам занятий физической культурой и спортом.

Развивающие

1. Развивать координацию движений, быстроту реакции и основные физические качества: ловкость, силу.
2. Развивать и совершенствовать морально-волевые качества самбистов.
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающие

1. Познакомить с сутью борьбы самбо, историей ее возникновения, правилами.
2. Сформировать навык контроля своей физической нагрузки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Обучить базовым элементам борьбы.

4. Формировать умения составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие физических качеств: силы, ловкости.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	4	
2	Простейшие акробатические элементы		12
3	Техника самостраховки		28
4	Техника борьбы в стойке		12
5	Техника борьбы лёжа		12
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		16
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками		16
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты		24
9	Соревнования		12
	Итого	136	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника 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.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника 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.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- самостоятельность, ответственность;
- коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность;
- привычка здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут:

- развита координация движений, быстрота реакции и основные физические качества: ловкость, сила;
- развиты двигательные способности посредством занятий борьбой самбо;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- названия инвентаря для занятий борьбой самбо;
- названия упражнений и технику их выполнения.

Учащиеся будут уметь:

- применять страховку и самостраховку при занятиях борьбой самбо;
- контролировать свою физическую нагрузку с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- знать правила борьбы самбо;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие физических качеств: силы, ловкости.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Возраст детей, лет	7-11
Режим занятия	4 часа/нед
Годовая учебная нагрузка, час	136 ч.

2.2. Условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактические материалы:

- видеозаписи тренировок ведущих спортсменов;
- видеозаписи соревнований;

- Правила борьбы самбо;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- правила судейства по борьбе самбо.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации турниров по борьбе самбо

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговую оценку результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает зачётное занятие после первого полугодия – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачётные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по борьбе самбо.

Итоговая оценка проводится в конце года обучения и предполагает зачёт в форме учебного тестирования по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП) и участия в соревнованиях.

Формами проведения контроля реализации программы являются:

- опрос (проверки основ знаний);
- викторина (определения основ знаний в игровой форме);
- зачёт (определить уровень знаний о правилах борьбы самбо
- мониторинг (проследить рост физических качеств в виде выполнения упражнений);
- тестирование (для определения уровня специальной физической подготовки в виде выполнения упражнений);
- соревнования (для определения уровня владения технической и тактической подготовки в соревнованиях разного уровня).

**Показатели контрольно-тестовых диагностических
(промежуточной аттестации и итогового контроля) упражнений по общей
физической подготовке**

возр аст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		<u>Юн.:</u> подтягивание на перекладине; <u>Дев:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	6.0	6.4	5	7	145	140
	<i>Средний</i>	6.1	6.6	4	6	140	138
	<i>Низкий</i>	6.2	6.8	1	5	120	110
8	<i>Высокий</i>	5.9	6.2	6	12	155	156
	<i>Средний</i>	6.4	6.5	5	7	150	148
	<i>Низкий</i>	7.0	7.2	2	5	145	143
9	<i>Высокий</i>	5.8	6.2	8	14	165	160
	<i>Средний</i>	6.2	6.4	6	10	160	155
	<i>Низкий</i>	6.5	6.7	1	7	155	140
10	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	10	15	170	165
	<i>Средний</i>	6.0	6.2	8	12	165	160
	<i>Низкий</i>	6.1	6.3	4	8	160	150

**Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной
аттестации и итогового контроля) упражнений по специальной
физической подготовке**

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Забегание на борцовском мосту(сек)		Броски за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	2.7	2.8	12.3	13.0	15	13
	<i>Средний</i>	2.8	2.9	14.0	15.7	12	11
	<i>Низкий</i>	2.9	3.0	13.8	16.3	10	8
8	<i>Высокий</i>	2.6	2.7	11.5	12.4	17	15
	<i>Средний</i>	2.7	2.8	13.3	14.0	15	13
	<i>Низкий</i>	2.8	2.9	15.0	13.7	13	10
9	<i>Высокий</i>	2.5	2.6	9.8	10.0	20	18
	<i>Средний</i>	2.6	2.7	9.5	10.5	18	15
	<i>Низкий</i>	2.7	2.8	13.2	11.4	15	13
10	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	9.5	9.8	22	20
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	10.0	10.2	20	18
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	12.1	11.0	18	15

2.3. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретические основы	Беседа, презентация, просмотр фотографий, рисунков	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов	Инструкции по ТБ, правила судейства в борьбе самбо, видеоматериалы	Компьютер, проектор	Опрос, зачёт
Общая и специальная физическая подготовка	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная, игровая. Учебно-тренировочное занятие Соревнования.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный	Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Тесты физической подготовленности по ОФП	Набивные мячи, форма для занятий самбо, перекладины для подтягивания в висе, скакалки, секундомер, гимнастические скамейки, маты и стенка, волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи	Тестирование
Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный	фотографии, рисунки, учебные и методические пособия, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь	Борцовский ковер, форма для занятий самбо, набивные мячи, секундомеры, свисток	Соревнования

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Дата
1	Беседа «Мой безопасный путь домой» Викторина «Как себя вести во время пожара»	Сентябрь
2	Викторина «Личная гигиена спортсмена» Беседа «Пожароопасная обстановка в лесу!»	Октябрь
3	Беседа: «Режим дня для спортсмена» Просмотр видео «Буллинг»	Ноябрь
4	Беседа «Осторожно! Гололед» Беседа «Правила поведения в общественном месте»	Декабрь
5	Беседа «Антитеррор. Правила поведения» Беседа «Зависимость от телефона»	Январь
6	Беседа «Спорт и патриотизм» Беседа «Еще раз об индивидуальности, личности и душе»	Февраль
7	Беседа: «Спортивное питание» Просмотр видео «Безопасный интернет»	Март
8	Беседа «Внимание клещ!» Викторина «Космос и космонавтика»	Апрель
9	Викторина «Спортсмены в годы Великой Отечественной Войны» Просмотр видео «Правила поведения на воде»	Май

3. Список использованной литературы

1. Харламповцев А. А. - Борьба самбо, «Ф и С» , 1964 г
2. Харламповцев А.А. - Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П. - Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А. - Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт.
изд. МКП