

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельского муниципального района Саратовской области

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол №8 от 01.06.2021 г.



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Т.И. Гончарова
Приказ № 184 от 01.06.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 72 часов
Возраст детей: 11 – 15 лет

Кривошеев Андрей Юрьевич
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МОУ «СОШ п. Коминтерн».

Актуальность программы. Данная программа приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она имеет спортивное оздоровительное и прикладное значение. Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, акробатическими и гимнастическими упражнениями.

Адресат, возрастные особенности обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет.

Обучающиеся 11-12 лет, именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью.

Средний школьный возраст 13-15 лет – самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Обучающимся будет интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

Срок реализации программы: 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Количество обучающихся в группе: 13-15 человек.

Принцип набора в объединение: зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний) и на основании заявления родителей (законных представителей).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи:

обучающие:

- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо.

развивающие:

- развить начальные физические данные детей посредством ОФП,
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

воспитательные:

- формировать дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу;
- формировать коммуникативные качества и умения работать в команде.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание элементов, разнообразных комбинаций тактики и техники самбо, технических приемов борьбы самбо.

Метапредметные результаты:

- развитие начальных физических данных детей посредством ОФП, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- сформированность дисциплинированности, уважения к сопернику, к своему товарищу;
- сформированность коммуникативных качеств и умений работать в команде.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов
1	Раздел 1. Вводное занятие	2
2	Раздел 2. Простейшие акробатические элементы	10
3	Раздел 3. Техника самостраховки	24
4	Раздел 4. Техника борьбы в стойке	4
5	Раздел 5. Техника борьбы лёжа	4
6	Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	12
7	Раздел 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты	14
8	Раздел 8. Итоговое занятие	2
	Итого	72

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Практика. Тестирование. Входная диагностика.

Раздел 2. Простейшие акробатические элементы.

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Раздел 3. Техника самостраховки.

Теория: Изучение техники 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.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Раздел 4. Техника борьбы в стойке.

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия.

Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Раздел 5. Техника борьбы лёжа.

Теория: Изучение техники 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.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Раздел 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

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

Раздел 8. Итоговое занятие.

Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы

№ п/п	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
предметные			
1	знание элементов, разнообразных комбинаций тактики и техники самбо, технических приемов борьбы самбо	Тест, соревнование	на всем протяжении реализации ДООП
метапредметные			
1	развитие начальных физических данные детей посредством ОФП, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	педагогическое наблюдение, соревнование	на всем протяжении реализации ДООП
личностные			
1	сформированность дисциплинированности, уважения к сопернику, к своему товарищу	педагогическое наблюдение	на всем протяжении реализации ДООП

2	сформированность коммуникативных качеств и умений работать в команде	педагогическое наблюдение	на всем протяжении реализации ДООП
---	--	---------------------------	------------------------------------

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Методическое обеспечение: тесты и тестовые методики, разработки игр, тренингов, подборка игр и игровых упражнений, раздаточный материал.

Педагогические технологии:

- информационно-коммуникативные;
- игровые технологии;
- технология сотрудничества;
- здоровьесберегающие технологии.

Основные формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач применяются разнообразные методы проведения занятий:

- словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления о технике борьбы самбо;
- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Информационное обеспечение: для успешной реализации программы используется ноутбук с выходом в Интернет, колонки.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал – хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- теннисные мячи – 3 шт.;
- гимнастические скамейки 2 шт.;
- гимнастическая стенка- 4 пролета;
- гимнастические скакалки-15 шт.;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- маты борцовские;
- секундомер.

2.3. Список литературы

Литература для учителя:

1. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
3. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
4. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
5. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
6. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
7. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
9. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Литература для обучающихся:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
6. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
7. Харламповцев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
8. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения.- "ОмГТУ"2010 г.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации.
- <https://olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
- <https://www.sovsport.ru/lifestyle/988895-luchshie-youtube-kanaly-o-bege> Все о беге.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1.	По расписанию	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО.	2	Спортивный зал.	Беседа/опрос	Тестирование. Входная диагностика.
2.		ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Мини-соревнование
3.		Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль
4.		Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль
5.		Упражнения для мышц туловища и суставов.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль
6.		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Соревнование
7.		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений.	2	Спортивный зал.	Практикум	Мини-соревнование
8.		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Зачёт
9.		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Мини-соревнование
10.		ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Зачёт
11.		ОФП. Выполнение контрольных упражнений	2	Спортивный зал.	Практикум,	Соревнование
12.		Подвижные игры с элементами единоборств.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
13.		ОФП.Совершенствование	2	Спортивный	Практикум,	Зачёт

	кувырка назад с самостраховкой.		зал.		
14.	ОФП. Совершенствование кувьрка назад с самостраховкой.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
15.	Вторичный инструктаж по Т.Б. Профилактика травматизма. ОФП. Совершенствование кувьрка вперёд через плечо с самостраховкой.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Соревнование
16.	ОФП. Совершенствование кувьрка вперёд через плечо с самостраховкой.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
17.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Зачёт
18.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
19.	ОФП. Изучение кувьрка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Текущий контроль
20.	ОФП. Изучение кувьрка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Зачёт
21.	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Мини-соревнование
22.	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Зачёт
23.	Разминка. «Полёт кувьрок».	2	Спортивный зал.	Практикум,	Зачёт
24.	Разминка. «Полёт кувьрок».	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
25.	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Соревнование
26.	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
27.	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Мини-соревнование
28.	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Зачёт
29.	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Мини-соревнование

30.	Простейшие акробатические элементы.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
31.	Техника борьбы в стойке.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Соревнование
32.	Техника борьбы в стойке.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Текущий контроль
33.	Техника борьбы лёжа.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Мини-соревнование
34.	Техника борьбы лёжа.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Зачёт
35.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	2	Спортивный зал.	Практикум,	Зачёт
36.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	Спортивный зал.	тренировка.	Тестовый контроль по нормативам
	Итого:	72			