

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Анцирская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

на заседании МО
протокол №1

« августа 2024 г.

«Утверждаю»

директор школы

/Витман Л.П./

« августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6- 17 лет

Срок реализации программы: 1 год – 144 часа

Автор:

педагог дополнительного образования

Земляникин Виталий Евгеньевич

с. Анцирь

2024

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
4. Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
5. Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.
6. Приказ Министерства Sports Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
8. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации»;
9. Основной образовательной программы начального общего образования
10. Плана внеурочной деятельности основной общеобразовательной программы начального общего образования.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом.

Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство и культура.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризация спорта.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни.

Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. – Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Направленность Программы

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, носит спортивно оздоровительный характер и направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Новизна и актуальность Программы

Новизна Программы «Самбо» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться самбо с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «самбо» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительными особенностями Программы является то, что она одновременно решает две задачи:

- 1) подготовить детей к обучению как новому для них виду деятельности;
- 2) подготовить детей к обучению самбо (т.е. к работе в коллективе).

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы в том, что через создание благоприятных условий дети получают возможность успешно тренироваться, сформировать первичные базовые знания, умения и навыки. В данной Программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного подхода, возрастного и индивидуального подхода.

Адресат Программы

Программа актуальна для обучающихся 6 - 17 лет. В группу принимаются обучающиеся, у которых нет первоначальных знаний в области борьбы самбо. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинского заключения, дающего допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Срок реализации Программы

Срок реализации – 1 год, 144 часа.

Режим занятий: два раза в неделю по два часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, в форме соревнований.

Режим занятий

Рабочая программа по самбо предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в основном в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель - создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому и нравственному развитию учащихся через систематические занятия спортом.

Задачи:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

обучающие:

- обучить самостраховке при падении;
- обучить технике и тактике борьбы самбо;

развивающие:

- развивать мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом;
- развить и усовершенствовать морально-волевые качества борца;

воспитательные:

- воспитать нравственно-патриотический дух, чувство здорового соперничества. – воспитать волю и развить качества, необходимые для достижения спортивных успехов.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Тест
2	ОФП	30	5	20	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	42	0	42	Практические задания
4	Технико-тактическая подготовка	52	7	45	Практические задания
5	Соревнования	10	0	10	Практические задания
Итого часов		144	22	117	

Содержание учебного плана Программы

Раздел «Теоретическая подготовка» (10 часов)

Теория (10 часов). Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Первая помощь при травмах. Понятие о спортивной форме.

Раздел «ОФП» (30 часов)

Теория (5 часов). Знакомство с понятиями: акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, самостраховка через плечо, самостраховка на спину)

Практика (20 часов). Упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц и суставов рук и ног, упражнения с отягощениями.

Раздел «Специальная физическая подготовка» (42 часов)

Практика (42 часов). Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Падение с опорой на руки, прыжок вперед с приземлением на руки, падение в сторону с опорой на руки, кувырок через препятствие, кувырок через партнера.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» (52 часа)

Теория (7 часов). Основы самообороны, защита от бросков

Практика (45 часов). Переворачивание партнера. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Переворачивание партнера стоящего на руках и коленях, комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Раздел «Соревнования» (10 часов)

Практика (10 часов). Соревнования по правилам самбо.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в самбо, правилах игры, организации и проведении соревнований по самбо;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по самбо с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по самбо с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры самбо, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в самбо;
- правила соревнований по самбо, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по самбо.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы игры в самбо;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по самбо.

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в самбо;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024-2025 уч.год	03.09.2024 г.	24.05.2025 г.	34 недели	2 дня в неделю	144 часа	2 занятия в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом между занятиями	03.05-24.05.2025

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы:

- помещение спортзала (борцовский ковер);
- спортивный инвентарь (мячи набивные - 8шт., скакалки - 16шт., гантели 5кг. - 8шт.,
- гимнастическая стенка - 2шт., турник - 2шт., медицинские весы - 1шт.
- скакалки – 20 шт.;
- стойки – 6 шт.;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;

Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурсов;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» реализуется педагогом

дополнительного образования, имеющим опыт работы более 2 лет, среднее профессиональное педагогическое образование.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях учебно-тренировочные занятия проводились систематически, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану.

Оценочные материалы

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств:

Нормативы технической подготовки:

Оценка	Самостраховка через плечо	Самоооахроркв на спину	Самоотрахорвка падением на руки
5	3	3	3
4	2	2	2
3	1	1	1

Самостраховка через плечо. Оставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей обозначена последовательность выполнения приемов. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед — вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа. Когда кувырок вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения полу приседа, прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком через препятствие.

Самоостраховка на спину. Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз — назад — в стороны, ударив ими по коврику, остановить перекат. В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45 — 50°. Пальцы соединены, ладони прижаты к коврику, ноги согнуты, таз приподнят над ковриком. По мере усвоения упражнения оно выполняется из более сложных положений. Начав с усложнения исходных положений, надо в дальнейшем перейти к падениям назад через препятствие или через партнера, стоящего на четвереньках, либо проводить простейшие броски.

Самоостраховка падением на руки при падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти. Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки в самоостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.

Общеспортивная подготовка

Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9 с	4 мин 10 с
4	180	6,5	5,2 с	4 мин 20 с
3	170	6,7	5,4 с	4 мин 30 с

Норматив «челночный бег» проводится на спортивной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика работы по данной Программе включает в себя следующее:

- **особенности организации образовательного процесса:** очно;
- в ходе реализации данной Программы используются такие **методы обучения**, как словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и **воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы и метод круговой тренировки.

– **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

– в ходе реализации Программы осуществляются такие **формы организации учебного занятия**, как беседа, игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование;

- программа основана на **педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.**

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

- **алгоритм учебного занятия**: каждое занятие включает в себя организационный, подготовительный, основной, проверочный, контрольный этапы и этап рефлексии;

- для осуществления учебного сотрудничества в ходе занятий применяются **дидактические материалы** различных видов: раздаточные материалы, инструкционные карты, схемы и т.п.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в условиях конкретного учебного года.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М.: РНБ, 1986. – 34 с.
2. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М: Советский спорт, 1995. – 96 с.
3. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: «Лист», 1997. – 176 с.
2. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир-пресс, 1998. – 476 с.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982. – 178 с.
2. Лукашев М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986. – 160 с.