МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 ИМЕНИ 317-Й КРАСНОЗНАМЕННОЙ БУДАПЕШТСТКОЙ СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ СТАНИЦЫ ИЛЬИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_ от 31.08.2023 г.

Утверждаю_____
директор МБОУ СОШ №17
С.В.Кузнецов
Приказ №
от « 31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«САМБО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года - 102 часа, (1 год-34 часа, 2 год-34 часа, 3 год-34 часа)

Возрастная категория: от 11 до 14 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе 57847

Автор-составитель: И.Б. Дорохов , педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Возраст учащихся	11-14
Срок обучения	3 года
Количество часов (общее)	102
Количество часов за период обучения	34
ФИО педагога	Дорохов Игорь Борисович
Уровень программы	базовый
Продолжительность 1 занятия по(СанПИНу)	45
Количество часов в день	1 час
Периодичность занятия (в неделю)	1 раз

• 1. Пояснительная записка

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбов школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки, базовым приемам борьбы самбо.

1.1 Адресат программы.
Программа предназначена для детей 11-14 лет.
Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 10-20 человек.
Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Направленность программы. Образовательная программа “Самбо” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая.

Объем и сроки освоения программы
Программа рассчитана на три года обучения.

Этап	ознакомительный	базовый	совершенствование
группы	**5 кл**	**6 кл**	**7 кл**
Возраст	11-12лет	12-13лет	13-14лет
Время освоения	1 год	1 год	1 год

Задачами каждого из этапов являются:

Подготовительный этап

Данный этап рассчитан на 1 год учебного процесса. В группы 5кл зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа,

направленная на разностороннюю физическую подготовку . Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

Базовый

Данный этап рассчитан на 1 год учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники самбо для дальнейших занятий в группах самбо. На этом этапе возможно участие учащихся в спортивных соревнованиях .

Совершенствование

Данный этап рассчитан на 1 год учебного процесса. Дети возраста 13-14 лет, перешедшие заниматься в эти группы с базового этапа данной программы, владеющие базовой техникой и тактикой борьбы самбо На этом этапе возможно получение спортивного разряда при условии выполнения норм ЕВСК.

<u>Форма и режим занятий</u>

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 1 группа.

В процессе занятий используются различные формы занятий:

традиционные, комбинированные и практические занятия.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.2 Планируемые результаты

Метапредметными результатами программы по виду спорта «самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- знать о зарождении и развитии борьбы самбо;
- знать правила личной и общественной гигиены;
-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные:

- умение выполнять ранее изученные действия;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;
-умение слушать тренера-преподавателя;
- умение строить доверительное дружеское отношение;

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы;

Предметными результатами программы по виду спорта «самбо» является формирование следующих умений:

- владеть навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- владеть основами техники борьбы самбо;
- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по

виду спорта «самбо»
- пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений, делать зарядку;
самостоятельно распределять свое время в режиме дня;

Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники , инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов);
- практический (последовательное освоение этапов , выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.3 ***Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.***

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники борьбы самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе, в условиях не только спортивного зала;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. ВФСК «ГТО». Правила техники безопасности во время занятий САМБО.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. . Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

3 . Учебно-тематический план курса «Самбо»

Раздел	Темы занятий	Количество часов				
		5 кл	**6 кл**	**7 кл**		
Основы знаний	Зарождение и развитие борьбы Самбо	В процессе занятий				
	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека					
	Развитие Самбо в России					
	Самбо во время Великой Отечественной Войны					
	Самбо и ее лучшие представители					
	Правила техники безопасности во время занятий САМБО					
	ВФСК «ГТО»					
Общая и специальная физическая подготовка	*Гимнастика* Акробатические упражнения и их комбинации	3	3	3		
	Самбо Специально-подготовительные упражнения Самбо	5	5	5		
	Приёмы самостраховки	5	5	5		
	Специально-подготовительные упражнения для бросков	5	5	5		
Техническая подготовка	Техника бросков	3	3	3		
	Техника борьбы в стойке	3	3	3		
	Техника борьбы лежа	3	3	3		
Тактическая подготовка	Игры-задания. Учебные схватки по заданию	4	4	4		
Контрольное тестирование	Сдача нормативов	3	3	3		
	Итого:	34	34	34		

4. Комплекс организационно – педагогических условий.

4.1 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, борцовский ковер

Кадровое обеспечение:

Для реализации базовой программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО.

4.2. Формы аттестации.

Объективной оценкой достигнутого уровня является участие детей в муниципальных, зональных и краевых соревнованиях. Контроль усвоения материала проводится в конце каждой темы. Для промежуточного контроля усвоения материала служат критерии оценки технической подготовки учащихся:

1 этап

Контрольные упражнения	**Уровень выполнения**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Переход из упора головой в ковер на борцовскиймост и обратно	Чѐткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещѐ одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечѐткое приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещѐ одной точкой опоры
Забегания в упоре головой в ковѐрпо кругу вправо и влево	Медленное, нечѐткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чѐткое выполнение без касания ещѐ одной точкой опоры.	Чѐткое, быстрое выполнение без касания ещѐ одной точкой опоры

Варианты самостраховки	Высокий полѐт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточн о высокий полѐт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковѐр, жѐсткое при-земление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо извсех основных классификационныхгрупп	Демонстрация без ошибок с названием приѐмов	Демонстраци я с некоторыми ошибками и названием приѐмов	Демонстрация с серьѐзными ошибками, неправильно назван приѐм

2 этап

Контрольные упражнения	**Уровень выполнения**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в ка- ждую сторону)	Выполнение в одном темпе вобе стороны без прыжков	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнени е упраж-нения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно и сходно го положе ния.
Варианты самостраховки	Высокий полѐт, мягкое приземление, правильная амортизация	Недостаточн о высокий полѐт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковѐр, жѐсткое при-земление, ошибки при

	руками		группировке
Владение техникой Самбо извсех основных классификаци- онных групп	Демонстрация без ошибок с названием приѐмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приѐмов	Демонстрация с серьѐзными ошибка- ми, неправильно названн приѐм

3 этап

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Техническая подготовка			
Контрольные пока- затели	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Забегание на борцовком мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону)	без прыжков Выполнение в одном темпе в обе стороны	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения в однусторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.
Варианты самостраховки	Высокий полѐт, мяг-кое приземление, правильная амортизация руками-	Недостаточно высокий полѐт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковѐр, жѐсткое приземление,

			ошибки при группировке

Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приѐмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приѐмов	Демонстрация с серьѐзными ошибками, неправильно назван приѐм
Тактическая подготовка			
Сочетание нескольких технических приемов в одном движении (в борьбе в стойке, в борьбе лежа), выполнение контрприемов	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение чѐткое, без ошибок, в быстром темпе; приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату
Выведение противника на необходимое борцу движение	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. сполнение чѐткое,без ошибок, в быстром темпе.	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату

Оценочные материалы

3.1. Переводные нормативы на следующий этап обучения

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся успешно сдавшие тестовые испытания и соответствующие требованиям ФССП по виду спорта самбо получают право перейти на обучение следующего уровня. Обучающиеся, не прошедшие тестирование остаются на спортивно-оздоровительном этапе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **Алексеев, Р.В**. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) /Р.В. Алексеев. – М.: 24 copy center, 2011. – 78 с.
2. Ананьева Н.А., ЯмпольскаяЮ.А., Физическое развитие иадапт № 5. - С. 19 - 24.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина,2007. – 476 с.
4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский.
– Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ.высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
6. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф.Бойко, Г.В. Данько. - М. : ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
7. Буланцов, А.М. Повышение надѐжности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. … канд.пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.:Просвещение, 2001. – 64 с.
9. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
10. **Гритченко Н.В.** Основы физического воспитания, врачебногоконтроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
11. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин //11 научно-практическая конференция, посвящѐнная 90-летию Евгения
Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК,2011. – С. 54.

12. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов /В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
13. Конаков, А.В. Показатели технико-тактической подготовленностичемпионов мира 2011 года по боевому самбо [Электронный ресурс] / А.В. Конаков // ГЦОЛИФК. – 2011. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2012N2/p64-68.htm
14. Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методикаих освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. –Омск, 2012. – 24 с
15. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд.центр «Академия», 2008. – 414 с.
16. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2009. – 592 с.
17. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.
18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры:Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
19. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов,С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
20. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов:монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
21. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лѐжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
22. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежнойполитики Российской Федерации**:** http://minstm.gov.ru. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»:http://www.edu.ru. Режим доступа - свободный

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»:http://www.infosport.ru Режим доступа - свободный

4. Всероссийская федерация самбо. http://sambo.ru.Режим доступа - свободный

5. Официальный сайт Олимпийского комитета Росси:http://www.olympic.ru Режим доступа - свободный

6. Интернет газета Российский стадион http://www.stadium.ruРежим доступа - свободный

7. **Международная федерация самбо.** http://sambo-fias.org**.**