



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

Утверждено
приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор МАОУ лицей №180

А.В. Крылов
вступает в силу с 01.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САМБО»

для детей 7-12 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Габдрахманов Илья Ринатович,
педагог дополнительного образования

.

Екатеринбург
2023 год

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 180
"ПОЛИФОРУМ"
Дата: 2023.09.01 19:06:25 +05'00'

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности ориентирует деятельность обучающихся на изучение истории, техники и тактики избранного вида спорта – самбо, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ лицей №180.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о борьбе «самбо», как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики ведения борьбы, приобретение навыков организации самостоятельных занятий. Самбо – это самооборона без оружия, данный вид борьбы способствует:

1) повышению двигательной активности обучающихся, получению положительных эмоций;

2) развитию физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости;

3) повышает функциональные возможности организма, развивает быстроту реакции, координацию.

Цель программы:

Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения борьбе «самбо», повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности и укрепления здоровья сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

• Образовательные:

– вооружение знаниями по истории развития самбо, правилам этого вида спорта;

– обучение учащихся техническим действиям борьбы «самбо»;

– обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

– повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

– привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции;

• Оздоровительные

– профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

– укрепление связок нижних и верхних конечностей;

– повышение резервных возможностей организма;

• Воспитательные:

– развитие двигательных физических качеств и способностей: силы, быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости;

– воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по борьбе «самбо».

Программа разработана для детей 7 - 12 лет, впервые изучающих борьбу «самбо». Программа рассчитана на один год обучения, занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут.

Общая нагрузка составляет 99 академических часов в год. Наполняемость группы 10-15 человек. Форма занятий групповая. Содержание программы включает следующие разделы:

- 1) основы теоретических знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические и тактические приёмы борьбы «самбо»
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка самбиста.

Основные формы обучения:

1. практические и теоретические учебные занятия,
2. работа по индивидуальным планам,
3. тестирование;
4. участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления борьбы самбо, развитие самбо в нашей стране, правила борьбы «самбо»
- 2) терминологию технических и тактических приемов
- 3) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

Личностные результаты:

- осознание влияния физических нагрузок на организм человека;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов специальных физических способностей, обеспечивающих эффективность выполнения технических элементов борьбы.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание борьбы «самбо», как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности на занятиях
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

На начальном этапе формируется навык правильного падения. После чего формируется база двигательных умений, что в дальнейшем способствует самостоятельному подбору двигательных действий и умению целесообразно их применить.

Виды и формы контроля планируемых результатов

| Виды контроля | Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|----------------------|--|--|----------------------------|
| Входной | В начале учебного года | Определить уровень физической подготовленности обучающихся | тестирование |
| Текущий | В течение всего учебного года | Проведение мониторинга обучающихся | тренировочные соревнования |
| Промежуточный | По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель | Выявить самых способных обучающихся | турниры по самбо |
| Итоговый | В конце учебного года или курса обучения | Определить уровень физической подготовленности обучающихся | тестирование |

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.

Планируемые результаты деятельности на освоение учениками технических и тактических приемов борьбы «самбо». Подведение готовых итогов проводится в соревновательной форме, по правилам самбо.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными техническими и тактическими приемами ведения борьбы «самбо».

С целью поддержания навыков и умений должны уметь самостоятельно организовать занятие во внеурочное время.

В начале и в конце года проводятся контрольные занятия с целью выяснить степень овладения техническими и тактическими приемами ведения борьбы.

Результативность реализации программы отслеживается на промежуточных соревновательных мероприятиях и на общешкольных соревнованиях.

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в соревновательной практике.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы «самбо» носит личностно ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Теоретическая подготовка

История возникновения борьбы самбо, соревновательные правила борьбы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях самбо. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. Влияние на организм занимающихся, нагрузки, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях самбо.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения:

- **Строевые и порядковые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения и другие

- **Ходьба:** обычная, спиной, боком; на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стопы, в полуприседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и другие

- **Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком, скрещивая ноги; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотами на носках; в равномерном и переменном темпе (с ускорениями); мелким и широким шагом, с изменением направления и другие

- **Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, спиной, с поворотами, с вращением; выпрыгивания на возвышенности разной высоты; через скакалку и др.

- **Акробатика:** кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо; перевороты, перекаты и другие

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии самбо: реакции, гибкости, ловкости. Типичной тренировкой для развития гибкости

является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определённые функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Также в упражнениях на гибкость применяют растяжку в продольном и поперечном шпагатах, переходы из одного шпагата в другой и обратно. Растяжка выполняется как с партнером, так и индивидуально. Важным моментом специфики растяжки в дзюдо является подвижность в тазобедренных суставах.

К специфическим качествам учеников, занимающихся самбо, относятся быстрота и сила. Исходя из особенностей самбо, прежде всего, следует применять упражнения, способствующие резким движениям рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь её повысить.

Технические действия избранного вида спорта

Техническая подготовка борца — процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

Формирование навыка правильного падения, выбор правильной стойки, виды захватов, перемещение в стойке, выполнение переворотов и болевых приемов в партере, броски в стойке.

Самостраховка при падении:

- назад
- вбок
- вперед

Выполнение переворотов:

- Перевороты на удержание сбоку
- Перевороты на удержание сверху
- Перевороты на удержание поперек головы

Болевые приемы:

- Узел плеча
- Рычаг локтя
- Ущемление ахиллесова сухожилия

Броски в стойке:

- Задняя подножка
- Подсечка под пятку
- Бросок через бедро
- Передняя подножка

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки задачей тактической подготовки является формирование основ ведения единоборства, овладение элементами тактики в самбо, играми с элементами единоборства.

Ознакомление с оценками действий производимых в борьбе самбо.

Подвижные игры и эстафеты:

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса в обучении применяется самостоятельная работа. Самостоятельная работа индивидуально разрабатывается непосредственно педагогом для каждого обучающегося.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ | | Общее количество часов | В том числе | |
|---|--|------------------------|-------------|-------------|
| | | | Теория | Практика |
| Модуль №1 (42 часов) | | | | |
| Раздел I. Теоретическая подготовка | | 4,5 | 1 | 3,5 |
| 1 | Знакомство с видом спорта. ТБ при занятиях самбо. | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Основные способы самостраховки при падении. История самбо. | 3 | 0,5 | 2,5 |
| Раздел II. Технические действия избранного вида спорта | | 37,5 | 3 | 34,5 |
| 3 | Самостраховка при падении назад | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 4 | Самостраховка при падении вперед | 1,5 | | 1,5 |
| 5 | Самостраховка при падении вбок | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 6 | Основы акробатики | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 7 | Основные стойки. Правильное передвижение. | 3 | | 3 |
| 8 | Основы борьбы в партере. Основные удержания. | 3 | | 3 |

| НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ | | Общее количество часов | В том числе | |
|---|--|------------------------|-------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 9 | Удержание сбоку. Подвижные игры. | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 10 | Удержание сверху. Подвижные игры. | 1,5 | | 1,5 |
| 11 | Удержание со стороны головы. Подвижные игры | 1,5 | | 1,5 |
| 12 | Удержание со стороны ног Подвижные игры | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 13 | Повторение удержаний. Уходы с удержаний. | 1,5 | | 1,5 |
| 14 | Подвижные игры. | 1,5 | | 1,5 |
| 15 | ОФП и СФП | 3 | | 3 |
| 16 | Перемещение в стойке. Выбор захвата. | 3 | | 3 |
| 17 | Выведение из равновесия. Подготовка к броску. | 3 | | 3 |
| 18 | Задняя подножка. | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 19 | Задняя подножка с одностороннего захвата. | 3 | | 3 |
| Модуль №2 (30 часов) | | | | |
| 20 | Задняя подножка в движении. | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 21 | Обманные действия при борьбе в стойке. | 1,5 | | 1,5 |
| 22 | Выхват за ногу. | 3 | | 3 |
| Раздел III. Техничко- тактическая подготовка самбиста. | | 24 | 3 | 21 |
| 23 | ОФП и СФП. | 3 | 1 | 2 |
| 24 | Узел плеча. | 3 | | 3 |
| 25 | Рычаг локтя. | 1,5 | | 1,5 |
| 26 | Переход на рычаг локтя. | 3 | | 3 |

| НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ | | Общее количество часов | В том числе | |
|------------------------------|--|------------------------|-------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 27 | Передняя подножка. | 3 | | 3 |
| 28 | Уходы с удержаний. | 1,5 | | 1,5 |
| 29 | Борьба по заданию. | 3 | 1 | 2 |
| 30 | Подвижные игры. | 3 | 1 | 2 |
| 31 | Бросок через бедро. | 1,5 | | 1,5 |
| 32 | Борьба в партере по заданию. | 1,5 | | 1,5 |
| Модуль №3 (27 часов) | | | | |
| Раздел IV. ОФП и СФП. | | 27 | 2 | 25 |
| 33 | Подвижные игры | 3 | 1 | 2 |
| 34 | Подсечки | 3 | | 3 |
| 35 | ОФП и СФП | 3 | | 3 |
| 36 | Боковая подсечка | 3 | | 3 |
| 37 | День борьбы по соревновательным правилам | 3 | 1 | 2 |
| 38 | Тестирование двигательных навыков | 1,5 | | 1,5 |
| 39 | Броски на скорость | 1,5 | | 1,5 |
| 40 | Перевороты на удержания | 1,5 | | 1,5 |
| 41 | Контратаки в стойке | 1,5 | | 1,5 |
| 42 | Запрещенные приемы | 1,5 | | 1,5 |
| 43 | Тестирование физической подготовленности | 1,5 | | 1,5 |
| 44 | Подвижные игры | 1,5 | | 1,5 |
| 45 | Подведение итогов. Подвижные игры | 1,5 | | 1,5 |
| | Всего: | 99 | 9 | 90 |

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По общей физической подготовке: уметь выполнять физические упражнения. Составлять комплексы физических упражнений для самостоятельной подготовки.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений самбистов и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом года обучения; уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок преподавателя.

Должны знать:

- историю самбо;
- правила борьбы самбо;
- гигиенические требования, предъявляемые к посещающим занятия ученикам;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

- выполнять технические элементы борьбы «самбо»
- уметь выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовки
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья
- применять тактические приемы борьбы самбо, во время поединков с другими самбистами.

Контрольные испытания по физической подготовке:

| № | Физическое качество | Контрольное упражнение |
|---|----------------------|---------------------------|
| 1 | Быстрота | Бег на 30м |
| 2 | Сила | Подтягивания |
| 3 | Силовая выносливость | Сгибание рук в упоре лежа |
| 4 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину |
| 5 | Координация | Челночный бег |

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Акопян А.О. «Дзюдо: Примерная программа для систем ДОД: ДЮСШ, СДЮСШОР». – М.: Советский спорт, 2003.
2. Ерёгин С.В., Свищев И.Д., и др. «Дзюдо: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР». – М.: Советский спорт, 2006.
3. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
4. Матвеев А.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. М: ФИС, 1991 г.
5. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». – М.: Советский спорт, 2003.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Оборудование:

Борцовский ковер 8х8м

Набивные мячи 15 штук

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456371

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен с 22.08.2024 по 22.08.2025