

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Виденка»
_____ Л.О. Корчака

Приказ № 23/А/24 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

САМБО

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Акимов Александр Степанович,
Тренер-преподаватель

с. Виденка

2024

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГШРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Занятия борьбой самбо способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 5-12 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по борьбе самбо. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонализированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 14-16 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 216 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать интерес у обучающихся к занятиям самбо.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
3. Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности самбо.
2. Обучить базовым приемам борьбы.
3. Обучить основам техники и тактики в самбо.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	60	4	56	
1.1	Строевые упражнения	15	1	14	наблюдение
1.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	наблюдение
1.3	Координационные	15	1	14	наблюдение

	упражнения				
1.4	Развивающие упражнения	15	1	14	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	62	6	56	
2.1	Упражнения для развития силы	10	1	9	наблюдение
2.2	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	наблюдение
2.3	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	наблюдение
2.4	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	наблюдение
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	наблюдение
2.6	Упражнения для развития выносливости	11	1	10	наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	60	10	50	
3.1	Техническая подготовка	30	5	25	Зачет
3.2	Тактическая подготовка	30	5	25	Зачет
4.	Психологическая	19	2	17	
4.1	Упражнения психологической подготовки	10	1	9	наблюдение
4.2	Упражнения специальной психологической подготовки	9	1	8	наблюдение
5	Соревнования	8	1	7	
6.	Контрольные испытания	7	1	6	Зачет
	Итого	216	24	192	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Общая Физическая подготовка

1.1. Тема: Строевые упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта.

Практика. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

1.2. Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты.

1.3. Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо;

кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

1.4. Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание 8 предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Приемы самбо.

Практика. Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

4. Раздел: Психологическая подготовка

4.1. Тема: Упражнения психологической подготовки

Теория. Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

4.2. Тема: Упражнения специальной психологической подготовки

Теория. Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

5. Раздел: Соревнования

Теория. Особенности организации и проведения соревнований. Значение и виды соревнований.

Практика. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление.
Открытые и закрытые соревнования. Участие в соревнованиях.

6. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- у обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо;

- обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий;

- обучающийся будет владеть основами технических и тактических действий в самбо.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Борцовский ковер;
- Набивные мячи – 3 штук;

- Перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 4 штуки;
- Гимнастическая стенка.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по самбо (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо;
- «Правила борьбы самбо»;
- «Правила судейства в самбо».

Литература для педагога

1. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Новые возможности в технике борьбы самбо. 4-е изд. М.: Пофит Стайл, 2021.
2. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО). М.: Пофит Стайл, 2021.
3. *Ломакина Е.В., Табаков С.Е.* Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования. М.: Просвещение, 2019.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на

заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой борьбы самбо. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки борьбы.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;

4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка самбиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025-31.05.2025
Возраст детей, лет		5-12
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раз/нед.

Годовая учебная нагрузка, час	216
-------------------------------	-----

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2.	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале и при борьбе самбо	1	сентябрь
3.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4.	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5.	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6.	Соревнования по самбо между группами ДЮСШ	1	декабрь
7.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО		январь
8.	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
9.	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
10.	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
11.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

РАЗДЕЛ №3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники:

1. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Новые возможности в технике борьбы самбо. 4-е изд. М.: Пофит Стайл, 2021.

2. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО). М.: Пофит Стайл, 2021.

3. *Ломакина Е.В., Табаков С.Е.* Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования. М.: Просвещение, 2019.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. *Официальный сайт ФГБУ «ФЦОМОФВ»* [Электронный ресурс] URL: <https://фцомов.рф/page361/projects/page36/> (дата обращения: 04.06.2024).

2. *Обучение техники борьбы самбо.* [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/files/obuchieniie-tiekhniki-bor-by-sambo.html> (дата обращения: 04.06.2024).