

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от 1 декабря 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
МО Ейский район
Е. В. Новикова
1 декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«САМБО»
(единоборство)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год:48 ч.
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Состав группы: до 18 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 37790

Автор-составитель:
Даниленко Л.А.
педагог дополнительного образования

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Нормативно правовая база	3
	Введение	4
1.1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	5
1.2	Пояснительная записка программы.	3
1.3	Цели и задачи.	6
14	Содержание программы.	7
1.5	Планируемые результаты.	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1.	Календарный учебный график	12
2. 2.	Условия реализации программы.	19
2. 3.	Формы аттестации.	20
2.4.	Оценочные материалы.	21
2. 5.	Методические материалы.	26
2. 6.	Список литературы.	27

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

3. Приказ министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 г. № 21 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04

9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования дом детского творчества муниципального образования Ейский район, 2020 г.

10. Локальный акт «Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования дом детского творчества муниципального образования Ейский район, 2020 г.

Введение

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, потому что в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Актуальность программы

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо

разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Новизна программы

Новизна заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе **самбо**, в систематизации комплекса параметров подготовки от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Педагогическая целесообразность

заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительная особенность

Содержание программы содержит базовые национальные ценности, изучает историю создания самозащиты без оружия, способствует героизации выдающихся соотечественников. Представляет собой уникальный комплекс физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 11 до 16 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

Условия приема детей: требуется медицинская справка.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Программа предусматривает **базовый** уровень обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на изучение программы отводится 48 часов.

Формы обучения.

Форма обучения очная.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Предметные:

- ✓ способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- ✓ обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

Личностные:

- ✓ развить двигательные способности у учащихся
- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

Метпредметные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теор	Практик	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	1	7	8	
3	Техника самостраховки	2	8	10	
4	Техника борьбы в стойке	2	10	12	
5	Техника борьбы лёжа	2	12	14	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	8	9	
7	Подвижные игры, эстафеты		3	3	
8	Контрольные нормативы		1	1	
Итого объем программы		9	39	48	

Содержание учебного плана

Тема 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.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

1.4. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

2.Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1		
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	1		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.	1		
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	1		
5	Кувырki. Самостраховка (падение назад). ОФП.	1		
6	Сдача нормативов.	1		
7	Переkаты, кувырki. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.	1		
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1		
9	еория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	1		
10	кувырки, переkаты. Захваты. Выведение из равновесия.	1		
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1		
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках.	1		
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1		
14	Борьба лёжа (удержание с боку).	1		
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1		
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1		
17	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	1		
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	1		
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	1		

20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	1		
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	1		
22	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1		
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	1		
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	1		
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	1		
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1		
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	1		
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1		
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1		
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1		
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	1		
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	1		
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1		
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1		
37	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
38	Сдача нормативов.	1		
39	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	1		
40	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	1		
41	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	1		
42	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	1		
43	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
44	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	1		

45	Бросок через бедро. ОФП.	1		
46	Подвижные Беговые упражнения. Освобождения от захватов. игры.	1		
47	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры	1		
48	Итоговое занятие	1		

2.2. Условия реализации

Оборудование:

- ✓ борцовский ковёр,
- ✓ шведские стенки,
- ✓ навесные перекладины,
- ✓ мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,
- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

2.3. Формы аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	тестов. Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение Низкий – отказали
				невозможность выполнения упражнений.

Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	Высокий – выполнение техники безошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Итоговая аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

2.5. Методические материалы

Описание методов обучения

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой

интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Описание технологий, в том числе информационных

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнению и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Формы организации учебного занятия

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Тематика и формы методических материалов по программе

Ролл - мат

Дидактические материалы

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Алгоритм учебного занятия самбо

1. Вводная часть.
2. Подготовительная часть.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть.

2.6. Список литературы

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харламповцев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харламповцев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sport_smena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation

