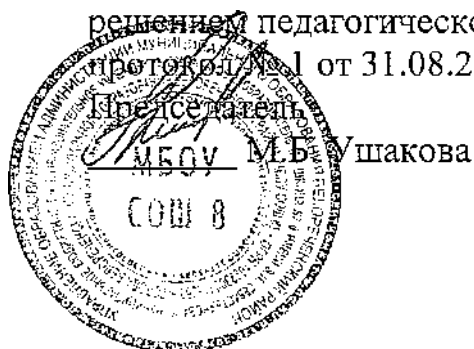


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени В.И.Севастьянова города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная «Самбо»

ТИП ПРОГРАММЫ: ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ
РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРЕДЕЛЕННОГО УРОВНЯ

Направление: спортивное

Секция «Самбо»

Срок реализации программы основное общее: 1 год

Возраст обучающихся: 7-14 лет Педагог Черных Наталья

Владимировна

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы внеурочной деятельности учителя Черных Н.В.

Актуальность.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Новизна.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр для учащихся начальной школы с элементами единоборства. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от возраста и увлеченности школьников. Поэтому включение в тренировку игр с элементами борьбы (удержание, стойки, прогибы) способствует созданию у занимающихся положительных эмоций и достижения результатов. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Адресат программы.

Данная программа составлена для учащихся 7-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Объем и срок реализации программы.

Количество лет, необходимых для освоения программы - 1 год. Группа из 15 человек 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи: Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Пизучить основные элементы борьбы самбо.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Отличительные особенности.

В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, учащиеся воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа дополнительного образования разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: Предполагается использование комплексов тренировок, которые могут применяться при наличии борцовского ковра. Все эти средства в комплексной форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 14 лет. Набор детей осуществляется по желанию без учета предварительной подготовки.

Срок освоения программы –1 год.

Режим занятий:

1 год – 3 раза в неделю по 2 академических часа

Наполняемость учебной группы: 3 группы по 15 человек;

Условия набора детей: в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Набор детей в группы в августе. Комплектование групп проводится на первом занятии, с возможностью корректировки (при необходимости или недоборе учащихся).

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы и режим занятий: обучение по данной образовательной программе дополнительного образования осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия.

Материально-техническое оснащение занятий.

Для реализации дополнительной образовательной программы " Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты);

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Внедряя компетентностный подход в образовательное пространство объединения «Основы спортивной борьбы Самбо» можно выделить основные направления компетенции обучающихся и критерии их эффективности.

Предметные компетенции	Деятельность	Компетентностный подход	Формы отслеживания предметных компетенций
Технологические	Участие в тренировках,	Практические занятия, инструктаж	Педагогическое наблюдение, учет
Предметные компетенции	Деятельность	Компетентностный подход	Формы отслеживания предметных компетенций
	соревнованиях; многократное выполнение упражнений		результативности участия обучающихся в соревнованиях
Продуктивные	Адаптация программ к возрасту, концентрация внимания, организация учебного процесса	Практические занятия, беседы, индивидуальный подход к каждому, здоровые берегающие технологии	Наблюдение
Интеллектуальная	Анализ приемов, изучение	Консультирование, беседы, индивидуальные и групповые формы работы	Педагогическое наблюдение, учет результативности участия обучающихся в соревнованиях

На этап подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо,.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо,
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и составляет 15 человек.

Формы проведения занятий: Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Основные средства обучения: Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. стойка обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища. Комплексы гимнастики. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. *Страховка и самоконтроль при падениях:* падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся познакомятся историей возникновения борьбы самбо;
- Учащиеся познакомятся с основами техники и тактики самбо;
- Учащиеся научатся различным боевым приемам;
- Учащиеся научатся владеть собственным телом;
- Учащиеся узнают правила проведения соревнования по самбо, особенности судейства.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

- Учащиеся научатся выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Учащиеся научатся адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность;
- Учащиеся получают возможность научиться определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;

- Учащиеся получают возможность осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- Учащиеся получают возможность выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

учебно-коммуникативные:

- Учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- Учащиеся научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Учащиеся получают возможность научиться координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- Учащиеся получают возможность аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные:

- Учащиеся научатся применять правила и пользоваться инструкциями;
- Учащиеся научатся формулировать проблемы;
- Учащиеся получают возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи;
- Учащиеся получают возможность научиться строить логические рассуждения, умозаключения и выводы. Личностные
- У учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- У учащихся могут быть сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности;
- У учащихся могут быть сформированы критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

**Календарно-тематическое планирование 1
год обучения**

1, 2, 3 группа

№ занятия/п	Тема занятия	Кол-во академических часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Комплектование групп.	2	02.09.2022		собеседование
2.	Комплектование групп.	2	05.09.2022		опрос
3.	Основные стойки: высокая и низкая	2	07.09.2022		собеседование
4.	Основные стойки: высокая и низкая	2	09.09.2022		наблюдение
5.	История развития борьбы самбо. Техника безопасности при выполнении упражнений	2	12.09.2022		наблюдение
6.	Основные стойки: высокая и низкая	2	14.09.2022		наблюдение

7.	Основные стойки: высокая и низкая	2	16.09.2022		наблюдение
----	--------------------------------------	---	------------	--	------------

8.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	2	19.09.2022		наблюдение
9.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	2	21.09.2022		Наблюдение
10.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	23.09.2022		наблюдение
11.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	26.09.2022		Наблюдение
12.	История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	2	28.09.2022		собеседование
13.	История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	2	30.09.2022		собеседование
14.	Само-страховка и страховка соперника	2	03.10.2022		наблюдение
15.	Само-страховка и страховка соперника	2	05.10.2022		наблюдение
16.	Основные способы страховки соперника при броске	2	07.10.2022		наблюдение
17.	Основные способы страховки соперника при броске	2	10.10.2022		наблюдение
18.	Основные способы страховки соперника при броске	2	12.10.2022		наблюдение
19.	Основные способы страховки соперника при броске	2	14.10.2022		наблюдение
20.	Основные способы страховки соперника при броске	2	17.10.2022		наблюдение
21.	Основные способы страховки соперника при броске	2	19.10.2022		наблюдение
22.	Основные способы страховки соперника при броске	2	24.10.2022		наблюдение
23.	Основные способы страховки соперника при броске	2	26.10.2022		наблюдение
24.	Основные способы страховки соперника при броске	2	28.10.2022		наблюдение
25.	Основные способы страховки соперника при броске	2	07.11.2022		наблюдение
26.	Основные способы страховки соперника при броске	2	09.11.2022		наблюдение

27.	Основные способы страховки соперника при броске	2	11.11.2022		наблюдение
28.	Основные способы страховки соперника при броске	2	14.11.2022		наблюдение
29.	Основные способы страховки соперника при броске	2	16.11.2022		наблюдение
30.	Основные способы страховки соперника при броске	2	18.11.2022		наблюдение
31.	Основные способы страховки соперника при броске	2	21.11.2022		наблюдение
32.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	23.11.2022		наблюдение
33.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	25.11.2022		наблюдение
34.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	28.11.2022		наблюдение
35.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	30.11.2022		наблюдение
36.	Переворот захватом руки и ноги изнутри	2	01.12.2022		наблюдение
37.	Переворот захватом руки и ноги изнутри	2	05.12.2022		наблюдение
38.	Заваливание задней подножкой	2	06.12.2022		наблюдение
39.	Заваливание задней подножкой	2	09.12.2022		Наблюдение
40.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	12.12.2022		Наблюдение
41.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	14.12.2022		Наблюдение
42.	Удержание со стороны головы	2	15.12.2022		Наблюдение
43.	Удержание со стороны головы	2	19.12.2022		наблюдение
44.	Удержание верхом	2	21.12.2022		Наблюдение
45.	Удержание верхом	2	23.12.2022		наблюдение
46.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	26.12.2022		наблюдение
47.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	28.12.2022		наблюдение
48.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	09.01.2023		наблюдение
49.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	11.01.2023		наблюдение

50.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	13.01.2023		наблюдение
51.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	16.12.2023		наблюдение

52.	Гимнастика	2	18.01.2023		наблюдение
53.	Гимнастика	2	20.01.2023		наблюдение
54.	Подвижные игры	2	23.01.2023		наблюдение
55.	Подвижные игры	2	25.01.2023		наблюдение
56.	Подвижные игры	2	27.01.2023		наблюдение
57.	Бросок захватом руки на плечо	2	30.01.2023		наблюдение
58.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	01.02.2023		наблюдение
59.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	03.02.2023		наблюдение
60.	Бросок через спину с захватом руки и пояса	2	06.02.2023		наблюдение
61.	Бросок через спину с захватом руки и пояса	2	08.02.2023		наблюдение
62.	Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи	2	10.02.2023		наблюдение
63.	Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи	2	13.02.2023		наблюдение
64.	Бросок через голову, бросок захватом двух ног	2	15.02.2023		наблюдение
65.	Бросок через голову, бросок захватом двух ног	2	17.02.2023		наблюдение
66.	Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	2	20.02.2023		наблюдение
67.	Рычаг локтя через бедро, узел ногой	2	22.02.2023		наблюдение
68.	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	2	24.02.2023		наблюдение
69.	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	2	27.02.2023		наблюдение
70.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	2	01.03.2023		наблюдение
71.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	2	03.03.2023		наблюдение
72.	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб	2	06.03.2023		наблюдение

73.	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб	2	08.03.2023		наблюдение
74.	Приемы самозащиты	2	10.03.2023		наблюдение
75.	Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	2	13.03.2023		наблюдение
76.	Использование приема которое возможно только в условиях реального столкновения в жизни	2	15.03.2023		наблюдение
78.	Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь,	2	31.03.2023		наблюдение
79.	Загиб руки за спину при подходе сзади	2	03.04.2023		наблюдение
80.	Рычаг кисти наружу, узел руки стоя	2	05.04.2023		наблюдение
81.	От прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу	2	07.04.2023		наблюдение
82.	От удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу	2	10.04.2023		наблюдение
83.	Спортивно – развлекающие игры	2	12.04.2023		соревнование
84.	Спортивно – развлекающие игры	2	14.04.2023		соревнование
85.	Спортивно – развлекающие игры	2	17.04.2023		соревнование
86.	Спортивно – развлекающие игры	2	19.04.2023		соревнование
87.	Спортивно – развлекающие игры	2	21.04.2023		соревнование
88.	Спортивно – развлекающие игры	2	24.04.2023		соревнование
89.	Спортивно – развлекающие игры	2	26.04.2023		соревнование
90.	Спортивно – развлекающие игры	2	28.04.2023		соревнование
91.	Значение победы и поражения в спортивных играх.	2	01.05.2023		наблюдение
92.	Подготовка к показательным выступлениям	2	03.05.2023		наблюдение
93.	Подготовка к показательным выступлениям	2	05.05.2023		наблюдение
94.	Подготовка к показательным выступлениям	2	08.05.2023		наблюдение
95.	Подготовка к показательным выступлениям	2	10.05.2023		наблюдение
96.	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления	2	12.05.2023		соревнование
97.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	15.05.2023		наблюдение

98.	Самбо – наука об обороне, а не нападении. Теория	2	17.05.2023		собеседование
99.	Само-страховка и страховка соперника	2	19.05.2023		наблюдение
100.	Основные способы страховки соперника при броске	2	22.05.2023		наблюдение
101.	Основные способы страховки соперника при броске	2	24.05.2023		наблюдение
102.	Основные способы страховки соперника при броске	2	26.05.2023		наблюдение
103.	Основные способы страховки соперника при броске	2	29.05.2023		наблюдение
104.	Основные способы страховки соперника при броске	2	31.05.2023		наблюдение
105.	Основные способы страховки соперника при броске	2	22.05.2023		наблюдение
106.	Основные способы страховки соперника при броске	2	25.05.2023		наблюдение
107.	Основные способы страховки соперника при броске	2	27.05.2023		наблюдение
108.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	29.05.2023		наблюдение
109.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2	01.06.2023		наблюдение
110.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	03.06.2023		наблюдение
111.	Переворот захватом руки и ноги изнутри,	2	05.06.2023		наблюдение
112.	Заваливание задней подножкой	2	08.06.2023		наблюдение
113.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	10.06.2023		наблюдение
114.	Удержание со стороны головы	2	15.06.2023		наблюдение
115.	Удержание верхом	2	17.06.2023		наблюдение
116.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	19.06.2023		наблюдение
117.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	22.06.2023		наблюдение
118.	Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	2	24.06.2023		наблюдение
119.	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	2	26.06.2023		наблюдение

120	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	2	29.06.2023		наблюдение
121	Бросок захватом руки на плечо	2	01.07.2023		наблюдение

122.	Бросок захватом руки на плечо	2	03.07.2023		наблюдение
123.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	06.07.2023		наблюдение
124.	Подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.	2	06.07.2023		опрос

Сайт про институт развития краснодарского края