

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных 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 освоения – стартовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся 7-11 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15** человек.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям самбо; формирование навыков здорового образа жизни.

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	68	4	64	
2.1	Строевые упражнения	16		16	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	18	1	17	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	19	2	17	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	66	6	60	
3.1	Упражнения для развития силы	12	1	11	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	11	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	11	1	10	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	80	14	66	
4.1	Техническая подготовка	47	7	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	33	7	26	Наблюдение

	Итого:	216	25	191	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание учебного плана

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижные игры.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 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.

2.2 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.

2.3 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.

2.4 Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.

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

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Виды упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения 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. Лазание по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Понятие «навык».

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 и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Проведение поединков с партнерами легкими по весу.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Влияние физической культуры на организм. 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.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Борьба на одной ноге.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека.

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

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Последствия недостаточной двигательной активности.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Технический арсенал самбиста.

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.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах.

Практика. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды. Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Задняя подножка с захватом ноги изнутри. Задняя подножка на пятке. 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. Борьба лежа (переворачивание). Переворачивание с захватом двух рук сбоку. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание с захватом на рычаг. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки. 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.

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;
- Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;
- Гимнастические скакалки – 10 штук;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся 7-8 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
2	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7

3	Прыжок в длину с места	170	160	150	160	150	145
4	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся **9-10** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся **11** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея

внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более

действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		7-11
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь

6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март
8	Всемирный день здоровья	0,2 час	7 апреля

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чумаков Е.М. Борьба самбо: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1985.
2. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: метод. рекомендации. Москва: Комитет по Физической культуре и спорту, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение: уч. пособие. Москва: ФиС, 1982.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита: уч. пособие. Москва: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство: уч. пособие. Москва: Советский спорт, 1995.
9. Сто уроков САМБО / под ред. С. Е. Табакова. Москва: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: уч. пособие. Москва: РГАФК, 1996.
12. Воробьева В.В. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры: уч. пособие. СПб, 2014.