

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор \_\_\_\_\_ А.А. Климчук  
2022 г.



## САМБО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Усов Алексей Евгеньевич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2022 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** состоит в том, что она дает возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого ребенка, способствует сохранению физического и психического здоровья, успешности и адаптации в обществе. Программа формирует устойчивые привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выявляет перспективных детей для дальнейшего обучения в спортивной школе.

Занятия 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** - ознакомительный.

**Отличительные особенности** программы в том, что она направлена на разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста, выявление одаренных детей.

**Адресат программы** – дети 5-7 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Режим занятий: **2 академических часа (1 час равен 30 минутам), 2 раза** в неделю.

Срок обучения по программе – 1 год, количество часов в год – 144.

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

Получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным 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 волевые качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

#### Обучающие:

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

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знакомство с местом проведения занятий	1	1	2	Наблюдение

2	Простейшие акробатические элементы	2	19	21	Наблюдение
3	Техника самостраховки	2	23	25	Наблюдение
4	Техника борьбы в стойке	2	15	17	Наблюдение
5	Техника борьбы лежа	2	15	17	Наблюдение
6	Простейшие способы защиты от обхватов и захватов	2	17	19	Наблюдение
7	Подвижные спортивные игры и эстафеты	2	39	41	Наблюдение
8	Итоговое занятие	-	2	2	Тестирование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	<b>144</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Тема: Знакомство с местом проведения занятий**

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

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

#### **2. Тема: Простейшие акробатические элементы**

*Теория.* Знакомство с простейшими акробатическими элементами.

*Практика.* Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

#### **3. Тема: Техника самостраховки**

*Теория.* Изучение техники самостраховки.

*Практика.* 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.

#### **4. Тема: Техника борьбы в стойке**

*Теория.* Изучение техники борьбы в стойке.

*Практика.* Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

#### **5. Тема: Техника борьбы лежа**

*Теория.* Изучение техники борьбы лежа.

*Практика.* 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.

#### **6. Тема: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

*Теория.* Изучение способов самозащиты.

*Практика.* Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

#### **7. Тема: Подвижные игры. Эстафеты.**

*Теория.* Виды подвижных игр.

*Практика.* Подвижная игра. Эстафета между двумя командами.

### **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.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических действий в самбо.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- Зал для занятий;
- Мяч теннисный – 20 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты – 4 штуки;
- Гимнастические скамейки – 5 штук

### **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 выполнение более 70% контрольных упражнений;

средний уровень – успешное выполнение 50-70% контрольных упражнений;

низкий уровень – успешное выполнение менее 50% контрольных упражнений.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 1 раз по окончании обучения по программе.

Проведение 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

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.

### 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. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. 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, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

#### 2.4 Календарный учебный график

Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022-30.12.2022
	2 полугодие	09.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, час		2*
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

\* продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа (1 час равен 30 минутам).

#### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
2	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
3	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь

4	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1 час	февраль
5	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
6	Всемирный день здоровья	1 час	7 апреля

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чумаков Е.М. Борьба самбо: уч. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1985.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение: уч. пособие. Москва: ФиС, 1982.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита: уч. пособие. Москва: ФиС, 1983.
4. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство: уч. пособие. Москва: Советский спорт, 1995.
5. Сто уроков САМБО / под ред. С. Е. Табакова. Москва: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: уч. пособие. Москва: РГАФК, 1996.
7. Воробьева В.В. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры: уч. пособие. СПб, 2014.