

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 4 от «21» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д.В. Козлов
Приказ № 59 от «21» 08. 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»**

Возраст детей: 9-13 лет
Срок реализации: 3 года
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Беляев Николай Владимирович

с. Ивантеевка

2024

Пояснительная записка

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам, так и девушкам. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Изучение основ борьбы Самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей.

Сегодня Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране. Сейчас, когда этот вид спорта завоевывает все больше поклонников в разных странах мира, очень важно, чтобы это великое искусство неувязимости, это «невидимое оружие» развивалось именно у нас, там, где оно и было создано.

Направленность: физкультурно-спортивная

Отличительные особенности

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

– Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной 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.

Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программа рассчитана на детей 9-13 лет.

Срок реализации образовательной программы 3 года.

Наполняемость групп – от 12 до 15 человек.

Первый и второй годы обучения – начальная подготовка;

Третий год обучения – учебно-тренировочный этап.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Занятия проводятся для групп: 1 год обучения – 4 часа в неделю – 144 часа в год;

2 год обучения – 6 часов в неделю – 216 часов в год;

3 год обучения – 9 часов в неделю – 324 часа в год.

Время 1 занятия (часа) – 45 минут, время перерывов от 10 до 15 минут, в зависимости от усталости детей и подростков.

Дети принимаются по желанию, на основе заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения: очная.

Цель программы: создать условия для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо

Воспитательные задачи:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Учебный план 1 год обучения

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	теория	практика	всего
Техника безопасности в спортивном зале	2		2
Общая физическая подготовка	2	48	50
Специальная физическая подготовка	2	41	43
Технико-тактическая подготовка	2	28	30
Учебно-тренировочные схватки	1	14	15
Контрольные нормативы	1	3	4
Всего	10	134	144

Содержание программы 1 года обучения

1. Техника безопасности в спортивном зале

- Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.
- Правила гигиены. Оказание первой медицинской помощи.

2. Общая физическая подготовка

- Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

3. Специальная физическая подготовка

- Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

4. Технико-тактическая подготовка

- Бросок захватом ног. Защита от обхвата туловища спереди.
- Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

5. Учебно-тренировочные схватки.

- Схватки с партнерами своей группы.

6. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка

Бег 30 м (сек)-5,8

Прыжок в длину с места (см)-170

Челночный бег 3*10 м (сек)-8.7

Бег 5 мин-1100

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек)-30 юн

Специальная физическая подготовка

Подтягивание из виса на руках-3

Бросок набивного мяча (м)-3,5

Наклон вперед (см)-6

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности в спортивном зале	1		1
2	Гигиена и здоровье	1	1	2
3	Общая физическая подготовка	2	65	67
4	Специальная физическая подготовка	2	63	65
5	Технико-тактическая подготовка	2	48	50
6	Учебно-тренировочные схватки		25	25
7	Контрольные нормативы	1	5	6
	Всего	9	207	216

Содержание программы 2 года обучения

1. Техника безопасности в спортивном зале

- Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.
- Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

2. Гигиена и здоровье.

- Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

3. Общая физическая подготовка

- Физические упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости.

4. Специальная физическая подготовка

- Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

5. Технико-тактическая подготовка

- Стойки: высокая, низкая левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево.
- Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди.
- Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

6. Учебно-тренировочные схватки.

- Товарищеские встречи с командами других клубов.

7. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка

Бег 30 м (сек)-5,6

Прыжок в длину с места (см)-180

Челночный бег 3*10 м (сек)-8.2

Бег 5 мин-1100

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек)-30 юн

Специальная физическая подготовка

Подтягивание из вися на руках-5

Бросок набивного мяча (м)-4

Наклон вперед (см)-10

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория	6		6
2	Общая физическая подготовка	1	89	90
3	Специальная физическая подготовка	1	74	75
4	Технико-тактическая подготовка	1	59	60
5	Учебно-тренировочные схватки		40	40
6	Участие в соревнованиях		48	48
7	Контрольные нормативы		5	5
	Всего	9	315	324

Содержание программы 3 года обучения

1. Теория

- соблюдение правил безопасности в борцовском зале.
- История развития спортивной борьбы.
- Биомеханические основы техники борьбы.
- Нейтрализация действий противника

2. Общая физическая подготовка

- Физические упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости.

3. Специальная физическая подготовка

- Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.
- Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

4. Технико-тактическая подготовка

- Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия, опрокидывание противника, действия ногами (боковая подсечка), удержания.

5. Учебно-тренировочные схватки.

- Товарищеские встречи с командами других клубов.

6. Участие в соревнованиях.

- Согласно плана спортивных соревнования.

7. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка

Бег 30 м (сек)-5,4

Прыжок в длину с места (см)-190

Челночный бег 3*10 м (сек)-7,8

Бег 5 мин-1150

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек)-28 юн

Специальная физическая подготовка

Подтягивание из виса на руках-7

Бросок набивного мяча (м)-4,5

Наклон вперед (см)-12

Планируемые образовательные результаты программы

<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обладают осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку; - обладают чувством собственного достоинства; - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества; - обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию; - обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве; - обладают моральным сознанием и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
<p>Метапредметные</p>	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - умеют самостоятельно определять цели своего обучения; - владеют основами самоконтроля; - умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умеют самостоятельно планировать пути достижения целей; - умеют ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения; - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность; - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми; - умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельности с тренером и сверстниками; - умеют находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

	<p style="text-align: center;">Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире; - принятие и освоение социальной роли; - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности;
Предметные	<p>По окончании периода начальной подготовки учащиеся будут <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств; - Овладевают системой знаний о физическом совершенствовании человека; <p><u>Уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладевают основами технических действий, приемами и физическими упражнениями; - Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств; <p>По окончании учебно-тренировочного периода учащиеся будут <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создание основы для формирования интересов к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; - Способы оценивания текущего состояния организма; <p><u>Уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приобретают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - Обогащают опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры; - Определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

- наблюдение,
- индивидуальные задания,
- зачеты,
- участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Педагогу дополнительного образования необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков

Контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся

Проверка для выявления уровня физической подготовленности обучающихся проводится ежеквартально. По итогам ежеквартального тестирования в обязательном порядке составляется протокол и изучается динамика развития физических качеств обучающихся на основе изменения показателей.

Упражнения для проведения тестирования:

- подтягивание на перекладине;
- челночный бег 10x10 м;
- комплексное силовое упражнение.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия,
- просмотр учебных фильмов,
- групповые тренировочные занятия,
- тренировочные занятия по индивидуальным планам,
- участие в спортивных соревнованиях,
- участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме соревнований. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Формы организации деятельности:

Групповые занятия;
Индивидуальные занятия;
Занятия в парах

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Список используемой литературы

1. Е.М.Чумакова «Сто уроков борьбы самбо» М.ФиС 1977 г.
2. И.А.Долматов «Специальная физическая подготовка» М
3. Е.А.Гаткин «Букварь самбиста» М Лист 1997 г.
4. Б.А.Подливаев, И.Д.Свищев «Актуальные проблемы спортивных единоборств» Вып.6. М.: СпортУниверПресс, 2003 г.
5. И.Д.Свищев, С.В.Ерегина «Примерная дополнительная образовательная программа для спортивно- оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), Детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ)», М.
6. А.А.Харлампиев «Борьба самбо», М., 1960 г.

